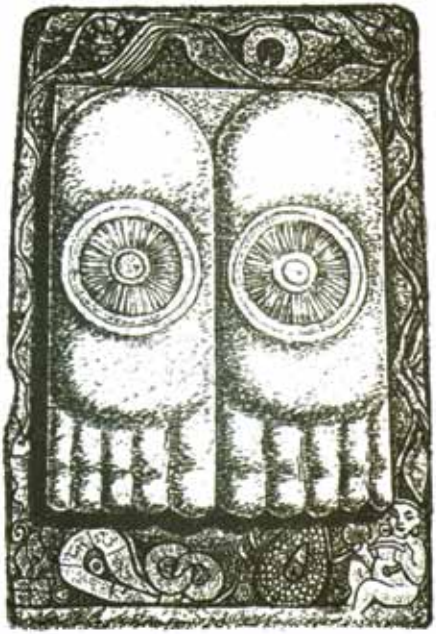

ATENCIÓN PLENA

EL SENDERO A LO INMORTAL

Las Enseñanzas de Meditación de Ajahn Sumedho

ATENCIÓN PLENA
El Sendero a lo Inmortal

Las Enseñanzas de Meditación de Ajahn Sumedho

Sabbadanam Dhammadanam Jinati
"El regalo del Dhamma supera todos los regalos"

ATENCIÓN PLENA
El Sendero a lo Inmortal
Las Enseñanzas de Meditación de Ajahn Sumedho

MONASTERIO BUDISTA AMARAVATI
St. Margarets Lane,
Great Gaddesden
Hemel Hempstead,
Hertfordshire HP1 3BZ, UK
England
www.amaravati.org

ISBN: 978-1-78432-088-1
Versión Digital 1.0

Originalmente publicado en 2012, en idioma inglés, por 'Amaravati Publications'
2012 © Amaravati publications.

Traducción: Bhikkhu Dhammavisuddhi
Revisión: Ricardo Szwarcer
Segunda revisión: Sergio Diez López
Maquetación: Félix Fuentes Camacho

Para permisos de reimpresión o traducción de este texto y publicación en cualquier formato o medio, incluyendo impresión en papel y electrónica, contacte por favor 'Amaravati Publications': publications@amaravati.org

También disponible para descarga en www.fsbooks.org

Este libro se ofrece para distribución gratuita.
Por favor no venda este libro.

Este trabajo está bajo licencia pública de creación intelectual Licencia internacional de atribuciones no comerciales y no derivativas 4.0 http://creativecommons.Org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Vea la última página de este libro para más detalles sobre sus derechos y restricciones bajo esta licencia

Con nuestro agradecimiento por su generosa colaboración al grupo de Mindfulness de Yoga Anandamaya, y a los Amigos en Madrid.

Índice

Introducción 9

1. Una nota antes de comenzar 13

Parte I. Investigación 15

2. ¿Qué es la meditación? 17

Parte II. Instrucción 27

3. Observando la respiración 29

4. El mantra 'Buddho' 33

5. Esfuerzo y relajación 37

6. Caminando con atención plena 43

7. Amabilidad 47

8. Atención plena a lo ordinario 53

9. Escuchando al pensamiento 57

10. Los obstáculos y su cese 63

11. Vacío y forma 69

12. Vigilancia interior 75

Parte III. Reflexión 81

13. La necesidad de sabiduría en el mundo 83

Glosario y notas 93

INTRODUCCIÓN

La intención de este libro es proveer instrucción y reflexión sobre la meditación budista, tal como es enseñada por Ajahn Sumedho, utilizando material extraído de charlas que dio a comienzos de la década de 1980. Estas charlas fueron dadas en su mayoría a grupos monásticos que estaban familiarizados con el lenguaje y los términos del budismo Theravada, pero el abordaje de Ajahn Sumedho no es técnicamente intrincado, de modo que sentimos que mucha más gente podría beneficiarse de estas instrucciones, más allá de los pequeños grupos en los monasterios. Por lo tanto, estás invitado a hacer uso de este libro para tu propia práctica espiritual.

Al comienzo del libro, he agregado una breve sección para los principiantes; luego continúa con una introducción a la meditación por Ajahn Sumedho. La segunda parte es una colección de instrucciones prácticas. La tercera parte del libro ofrece un ejemplo de cómo el entendimiento que se desarrolla con la meditación puede ser aplicado a nuestras vidas cotidianas.

La primera edición de este libro, hecha bajo el título en in-

glés "Path to the Deathless", fue impresa en 1985 para coincidir con la apertura del Centro budista Amaravati ("Reino Inmortal"). Posteriormente el centro fue redefinido como monasterio, y al libro se le dio su título actual, destacando "Atención Plena", una característica prominente de la meditación budista. Atención plena, la simple facultad de sostener un tema elegido, sensación o aspiración en la mente, es ahora ampliamente respetada en círculos terapéuticos, así como espirituales. Es la simplicidad de la atención plena lo que hace accesible la meditación budista, mientras que los efectos de prestar atención a la propia vida interna, son de un largo y profundo alcance.

La atención plena es enseñada de muchas maneras diferentes pero en este libro, y a lo largo de una carrera de enseñanza de más de 35 años, Ajahn Sumedho la ha presentado de un modo que alienta la búsqueda personal y la reflexión, más que como un sistema altamente técnico. Él completa esta aproximación con detalles de su propia práctica, y el buen humor nacido de la amabilidad y la falta de apego.

Así como la primera edición del libro coincidió con la apertura de Amaravati, la última edición en inglés y esta traducción al español llegan tiempo después de que Ajahn Sumedho se haya retirado de su rol de abad del monasterio. Sin embargo, él podría apurarse a agregar, usando las palabras del Buda: "Las puertas a lo inmortal están abiertas, dejad que aquellos que puedan escuchar lleven adelante su fe". Las enseñanzas y el sendero permanecen.

Nuestros amigos en Aruna Ratanagiri han sido una pieza clave contribuyendo a la revisión de la edición en inglés, que ha sido también usada para la traducción del libro, creando una versión digital y mejorando el diseño. Yo he actualizado algunos de los ejemplos que Ajahn Sumedho usó (que eran corrientes en la década de 1980) por aquellos que son más atempora-

les. La parte principal de las enseñanzas quedó sin cambios.

Que los esfuerzos de todos los que han estado involucrados en la producción de este libro, sean recompensados con bienestar y felicidad duraderos.

Ajahn Sucitto
Monasterio Budista Cittaviveka
Noviembre 2017

1

UNA NOTA ANTES DE COMENZAR

La mayoría de estas instrucciones pueden ser llevadas a cabo tanto estando sentados, parados o caminando. Sin embargo, la técnica de atención plena a la respiración, mencionada en los primeros capítulos, es generalmente usada estando sentados, ya que mejora cuando estamos físicamente establecidos y en calma. Para este estado, el énfasis está en sentarse de tal manera que la columna esté recta, pero no tensa, con el cuello alineado con la columna, y la cabeza balanceada de manera que no se incline hacia adelante. Mucha gente halla en la postura de piernas cruzadas conocida como 'loto' (sentado sobre un almohadón o estera, con una o ambas plantas de los pies dirigidas hacia arriba sobre el muslo opuesto) un balance ideal de esfuerzo y estabilidad, luego de unos pocos meses de práctica. Es bueno entrenarse hacia este fin, gentilmente, poco a poco. También puede usarse una silla con respaldo recto, si la postura de 'loto' resulta difícil.

Luego de lograr cierto balance físico y estabilidad, los brazos y la cara deben relajarse, con las manos descansando, una

en la palma de la otra, sobre el regazo. Cierra los párpados, relaja la mente y toma el objeto de meditación.

Joṅgrom (una palabra en tailandés, derivada de *caṅkama* en *pāli*, el lenguaje de las escrituras budistas), significa caminar ida y vuelta sobre un sendero recto. El sendero debe ser medido, idealmente de veinte a treinta pasos de largo, y entre dos objetos claramente reconocibles, así uno no tiene que contar los pasos. Las manos deben estar ligeramente unidas en el frente o detrás del cuerpo, con los brazos relajados. La mirada debe ser dirigida de un modo no enfocado sobre el sendero, unos diez pasos delante de uno, no para observar alguna cosa en particular, solo para mantener el ángulo más confortable para el cuello. El caminar comienza de una manera compuesta, y cuando uno alcanza el fin del sendero, se queda parado y quieto por el período de una respiración o dos; plenamente atento, gira media vuelta, y plenamente atento camina de regreso nuevamente.

PARTE I

INVESTIGACIÓN

2

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

"Meditación" es una palabra muy usada en estos días, cubriendo un amplio rango de prácticas. En el budismo, designa dos tipos de meditación, una es llamada '*samatha*', la otra '*vipassanā*'. La meditación *samatha* es concentrar la mente en un objeto, más que dejarla divagar hacia otras cosas. Uno elije un objeto como la sensación de la respiración, y pone atención completa en las sensaciones de la inhalación y la exhalación. Eventualmente por medio de esta práctica, comienzas a experimentar una mente calma, y te tranquilizas porque has cortado todos los otros efectos negativos que vienen por medio de los sentidos.

Los objetos que usas para lograr la tranquilidad son tranquilizantes (¡no hace falta decirlo!). Si quieres tener una mente excitada, entonces busca algo que sea excitante, no vayas a un monasterio budista, ¡ve a una disco!... La excitación es algo fácil en que concentrarse ¿no es cierto? Es una vibración tan fuerte, que atrae tu atención directamente hacia ello. Vas al cine, y si ves una película realmente excitante, te sientes encanta-

do. No tienes que realizar ningún esfuerzo para mirar algo que es muy excitante o romántico o aventurero. Pero observar un objeto tranquilizante puede ser terriblemente aburrido, si no estás acostumbrado. ¿Qué es más aburrido que observar tu respiración, si estas acostumbrado a cosas más excitantes? Así que para este tipo de aptitud tienes que aplicar el esfuerzo de tu mente, ya que la respiración no es interesante, ni romántica, ni aventurera o fantástica, es solo tal como es. De modo que tienes que generar el esfuerzo, porque no estás obteniendo estímulos desde el exterior.

En esta meditación, no estás tratando de crear una imagen, sino solo concentrarte en la sensación ordinaria de tu cuerpo tal como es ahora mismo: sosteniendo y manteniendo la atención en tu respiración. Cuando haces eso, la respiración se vuelve cada vez más refinada, y te calmas... Conozco gente a la que le han prescripto meditación *samatha* para la presión arterial alta, porque calma el corazón.

De modo que esta es la práctica de la tranquilidad. Puedes elegir diferentes objetos para concentrarte, entrenándote a ti mismo en sostener tu atención hasta que te absorbas, volviéndote uno con el objeto. Sientes realmente una sensación de unión con el objeto en el que te has estado concentrando, y esto es lo que llamamos absorción.

La otra práctica es '*vipassanā*' o 'meditación de la visión interior'. Con la meditación de la visión interior estás abriendo la mente a todo. No estás eligiendo ningún objeto particular para concentrarte o absorberte, sino observando para entender las cosas tal como son. Ahora, lo que podemos ver del modo en que las cosas son, es que toda experiencia sensorial es transitoria. Todo lo que ves, oyes, hueles, gustas, tocas; todas las condiciones mentales, tus sentimientos, memorias y pensamientos, son condiciones cambiantes de la mente, que surgen y pasan.

En *vipassanā*, tomamos esta característica de transitoriedad (o cambio permanente) como un modo de contemplar toda la experiencia sensorial, que podemos observar mientras estamos aquí sentados.

Esta no es una mera actitud filosófica o una creencia en una teoría budista particular: la transitoriedad necesita ser conocida por medio de la introspección, abriendo la mente al observar y al estar atentos a las cosas tal como son. No se trata de analizar las cosas suponiendo que deben ser de una cierta manera, y cuando no lo son, tratar de figurarse por qué las cosas no son del modo en que pensamos que deberían ser. Con la práctica de la visión interior no estamos tratando de analizarnos a nosotros mismos ni tampoco tratando de cambiar algo para ajustarlo a nuestros deseos. En esta práctica solo observamos pacientemente que, sea lo que fuere que surge, pasa, tanto sea mental como físico.

Así que esto incluye a los órganos de los sentidos en sí mismos, el objeto de los sentidos, y la conciencia que surge con su contacto. Allí hay también condiciones mentales de gustar y no gustar de lo que vemos, oímos, olemos, gustamos, o tocamos; los nombres que les damos, y las ideas, palabras y conceptos que creamos alrededor de la experiencia sensorial. La mayor parte de nuestra vida está basada en suposiciones erróneas hechas por no entender y no investigar realmente el modo en que las cosas son. Así que la vida para uno que no está despierto y atento tiende a volverse depresiva y confusa. Especialmente cuando ocurren decepciones o tragedias. Entonces uno se sobrecoge porque no ha observado el modo en que las cosas son.

En términos budistas, usamos la palabra *Dhamma* o *Dharma*, que significa 'el modo en que es', 'las leyes naturales'. Cuando observamos y 'practicamos el Dhamma', abrimos nuestra mente al modo en que son las cosas. De esta forma ya no estamos

reaccionando ciegamente a la experiencia sensorial, sino entendiéndola, y por medio de esa comprensión, comenzando a dejarla ir. Empezamos a liberarnos de estar solo sobrecogidos o cegados y engañados por la apariencia de las cosas. Ahora, el estar atento y despierto no se trata de convertirse en eso, sino de ser de ese modo. Así que observamos 'el modo en que es' ahora mismo, en lugar de hacer algo ahora para volvernos atentos en el futuro. Observamos el cuerpo como es, aquí sentado. Todo esto pertenece a la naturaleza ¿no es así? El cuerpo humano pertenece a la tierra, necesita ser sostenido por las cosas que vienen de la tierra. No puedes vivir solo del aire o intentar importar comida de Marte o Venus. Tienes que comer las cosas que viven y crecen en esta tierra. Cuando el cuerpo muere, vuelve a la tierra, se pudre y se desintegra y se vuelve uno con la tierra nuevamente. De ese modo, sigue las leyes de la naturaleza, de creación y destrucción, de nacer y luego morir. Cualquier cosa que nace no se queda permanentemente en un mismo estado, sino que crece, envejece y luego muere. Todas las cosas en la naturaleza, incluso el universo en sí mismo, tienen sus períodos de existencia, nacimiento y muerte, comienzo y final. Todo lo que percibimos y podemos concebir es el cambio, todo está en tránsito. De modo que nunca puedes satisfacerte permanentemente.

En la práctica del *Dhamma*, también observamos lo insatisfactorio de la experiencia sensorial. Ahora, solamente nota en tu propia vida que cuando esperas ser satisfecho a partir de los objetos sensoriales o experiencias, puedes ser satisfecho solo temporalmente, gratificado quizás, feliz por poco tiempo, y entonces esto cambia. Y esto es así porque no hay punto en la conciencia sensorial que tenga una cualidad permanente o esencia. Así que la experiencia de los sentidos es siempre cambiante, y por ignorancia y por no entender, tendemos a esperar

mucho de ella. Tendemos a demandar, esperar y crear todo tipo de cosas, solo para sentirnos luego terriblemente defraudados, desesperanzados, tristes y asustados. Esas mismas expectativas y esperanzas nos llevan a la desesperación, angustia, pena y dolor, lamentación, vejez, enfermedad y muerte.

Ahora, este es un modo de examinar la conciencia sensorial. La mente puede pensar en abstracciones, puede crear todo tipo de ideas e imágenes, puede hacer cosas muy refinadas o muy groseras. Hay una completa gama de posibilidades, desde muy refinados estados de dichosa felicidad y éxtasis, a muy groseras y dolorosas miserias: desde el cielo al infierno, usando una terminología más pintoresca. Pero no hay un estado de infierno permanente y no hay un cielo permanente, de hecho no hay un estado permanente que pueda ser percibido o concebido. En nuestra meditación, una vez que empezamos a comprobar las limitaciones, lo insatisfactorio, la naturaleza cambiante de toda la experiencia sensorial, también empezamos a darnos cuenta de que esto no soy 'yo' o es 'mío', esto es '*anattā*', 'no-yo'.

Así, comprobando esto, comenzamos a liberarnos de la identificación con las condiciones sensoriales. Ahora, esto no se logra por medio de la aversión hacia ellas, sino entendiéndolas así como son. Esta es una verdad para ser comprobada, no es una creencia. '*Anattā*' no es una creencia budista sino algo que verdaderamente tenemos que comprender. Pero, si no usas ningún momento de tu vida para investigar y entender esto, probablemente vivirás tu vida suponiendo que eres tu cuerpo. Incluso cuando puedas pensar en algún momento: "oh, yo no soy el cuerpo", quizás cuando lees algún tipo de poesía inspiradora o algún nuevo ángulo filosófico, podrás pensar que es una buena idea, que uno no es el cuerpo, pero tú no lo has comprobado realmente. Incluso aunque algunas personas, in-

telectuales, etc. puedan decir: "no somos el cuerpo, el cuerpo no es 'yo'"; eso es fácil de decir, pero *saberlo realmente*, eso es otra cosa.

Por medio de la práctica de meditación, de la investigación y el entendimiento de las cosas como son, comenzamos a liberarnos de las ataduras. Cuando ya no esperamos o no demandamos, entonces por supuesto, no sentimos la desesperación, pena y dolor resultante de no obtener lo que queremos. De modo que este es el objetivo, '*Nibbāna*' o la materialización del no aferrarse a ningún fenómeno que tenga un principio y un final. Cuando soltamos esta insidiosa y habitual atadura a lo que nace y muere, comenzamos a dar realidad a lo inmortal.

Alguna gente solo vive sus vidas reaccionando a la vida, porque han sido condicionados a ser así, como los perros de Pavlov. Si no estás despierto a la forma en que son las cosas, entonces realmente eres solamente una criatura inteligente condicionada, en lugar de un perro –no inteligente- condicionado. Podrás mirar con desdén a los perros de Pavlov que salivan cuando oyen la campana, pero nota cómo nosotros hacemos cosas similares. Esto es porque con la experiencia sensorial todo es condicionado, no es una persona, no es un 'alma' o 'esencia personal'. Estos cuerpos, estas emociones, estas memorias y pensamientos son percepciones condicionadas en la mente a través del dolor, por haber nacido como un ser humano, haber nacido en las familias que tenemos, y nuestra clase, raza, nacionalidad; dependiendo de si tenemos un cuerpo masculino o femenino, atractivo o no, etc. Todas estas son solo condiciones que no son nuestras, 'no-yo', 'no mío'. Estas condiciones siguen las leyes de la naturaleza, las leyes naturales. No podemos decir: "no quiero que mi cuerpo envejezca". Bueno, podemos decir eso, pero no importa cuán insistentes seamos, el cuerpo sigue envejeciendo. No podemos esperar que

el cuerpo nunca sienta dolor o se enferme, o que siempre tenga visión y audición perfectas.

Es lo que anhelamos, ¿no es cierto?: "Espero que siempre esté saludable, que nunca me vuelva un inválido y que siempre tenga buena vista, que nunca sea ciego; que tenga buenos oídos, para nunca ser uno de esos viejos a los que otros tienen que gritarles; y que nunca sea senil y que siempre tenga control de mis facultades hasta que me muera a los noventa y cinco años, completamente alerta, brillante, alegre, y morir mientras duerma, sin ningún dolor". Así es como todos quisiéramos que fuese. Algunos de nosotros podrá mantenerse por un largo tiempo y morir de un modo idílico, o mañana nuestros globos oculares pueden salirse de sus órbitas. Esto es improbable, ¡pero puede suceder! Como sea, las cargas de la vida disminuyen considerablemente cuando reflexionamos en las limitaciones de nuestra vida. Entonces sabemos lo que podemos alcanzar, lo que podemos aprender de la vida. Mucho de la miseria humana viene de tener muchas expectativas y nunca ser capaces de obtener todo lo que uno esperaba.

En nuestra meditación y profundo entendimiento de las cosas como son, vemos que lo bello, lo refinado y lo placentero, son condiciones no-permanentes, como también lo son el dolor, la miseria y la fealdad. Si realmente entiendes eso, entonces puedes disfrutar y soportar lo que sea que te acontezca. Mucho de la lección de la vida es aprender a soportar lo que no nos gusta en nosotros mismos y en el mundo a nuestro alrededor; ser capaces de ser pacientes y amables, y no hacer una escena sobre las imperfecciones en la experiencia sensorial. Podemos adaptarnos y soportar, y aceptar las características cambiantes del ciclo sensorial de nacimiento y muerte, dejando ir y no atándonos más a ello. Cuando nos liberamos de la identificación, experimentamos nuestra verdadera naturaleza,

que es brillante, clara, sabia; pero ya no es una cosa personal, no es 'mi' o 'mío', allí no hay logro o atadura. ¡Solo podemos atarnos a aquello que no es nosotros mismos!

Las enseñanzas del Buda son solo medios útiles, modos de mirar la experiencia sensorial, que nos ayudan a entenderla. No son mandamientos, no son dogmas religiosos que tenemos que aceptar o creer. Son solo guías que apuntan al modo en que son las cosas. Así que no estamos usando las enseñanzas de Buda para agarrarnos de ellas como un fin en sí mismas, sino solo para recordarnos a nosotros mismos de estar despiertos, alerta y atentos a que todo lo que surge, pasa.

Esta es una continua, constante observación y reflexión sobre el mundo sensorial, porque el mundo sensorial tiene una fuerte, poderosa influencia. Teniendo un cuerpo como este, con la sociedad en la que vivimos, las presiones en todos nosotros son fantásticas. Todo se mueve tan rápido, la televisión y la tecnología de esta época, los autos, todo tiende a moverse a un ritmo muy rápido. Todo es atractivo, excitante e interesante, y todo esto tira de tus sentidos. Nota, por ejemplo, si vas a una ciudad como Londres, cómo todos los anuncios ponen tu atención hacia ¡botellas de whisky y cigarrillos! Tu atención es absorbida por las cosas que puedes comprar, siempre yendo hacia un renacer de la experiencia sensorial. La sociedad materialista trata de despertar la codicia, para que gastes tu dinero, y sin embargo nunca estarás contento con lo que tienes. Ahí siempre hay algo mejor, algo novedoso, algo más delicioso que lo que era lo más delicioso ayer... Esto sigue y sigue así, empujándote hacia los objetos de los sentidos de este modo.

Pero cuando venimos a este templo, no estamos aquí para mirarnos los unos a los otros, o para ser atraídos o absorbidos en ninguno de los objetos del cuarto, sino para usarlos para recordarnos a nosotros mismos. Nadie que alcance la ilumi-

nación va a iluminar a ninguno del resto de nosotros. Así que este es un movimiento hacia adentro: no buscando afuera a alguien que esté iluminado, para iluminarte a ti. Nosotros damos esta oportunidad para estimular y guiar, así aquellos de ustedes que estén interesados en hacer esto, puedan hacerlo. Aquí, la mayor parte del tiempo, ¡puedes, estar seguro de que nadie va a arrebatarte la cartera! En estos días, no puedes contar con nada, pero hay un menor riesgo de que ocurra aquí, que si estuvieses sentado en Picadilly Circus (el centro de Londres); los monasterios budistas son refugios para este tipo de apertura de la mente. Esta es nuestra oportunidad como seres humanos.

Como seres humanos, tenemos una mente que puede reflexionar y observar. Tú puedes observar tanto si eres feliz o miserable. Puedes observar el enojo o los celos o la confusión en tu mente. Cuando estás sentado y te sientes realmente confundido y disgustado, allí está aquello en ti que sabe esto. Puedes odiarlo y, simple y ciegamente reaccionar a ello; pero si eres más paciente, puedes observar que se trata de una condición cambiante, temporaria, de confusión o enojo o codicia. Un animal no puede hacer eso; cuando está enojado, está completamente en eso, perdido en eso.

¡Dile a un gato enojado que observe su enojo!; yo nunca he sido capaz de llegar a ninguna parte con nuestra gata, ella no puede reflexionar sobre la codicia. Pero yo puedo, y estoy seguro de que el resto de ustedes también puede. Yo veo comida deliciosa frente a mí, y el movimiento de la mente es el mismo que el de nuestra gata Doris. Pero nosotros podemos observar la atracción animal a las cosas que huelen bien y lucen bien.

Esto es usar sabiduría, observando los impulsos, y entendiéndolos. Aquello que observa la codicia, no es codicia: la codicia no puede observarse a sí misma, pero aquello que no es

codicia puede observarla. Este observar es lo que llamamos 'Buda' o 'sabiduría de Buda', conciencia de cómo son las cosas.

PARTE II

INSTRUCCIÓN

3

OBSERVANDO LA RESPIRACIÓN

La práctica de la atención plena a la respiración (*ānāpānasati*) es un modo de concentrar tu mente en la respiración, así que tanto si ya eres un experto en ello o si lo has abandonado como una causa perdida, siempre hay tiempo para observar la respiración. Esta es una oportunidad para desarrollar '*samādhi*' (concentración) a base de reunir toda tu atención solo en la sensación de respirar. Así, durante este tiempo, usa tu total compromiso hacia este único punto por la duración de una inhalación, y la duración de una exhalación. No estás tratando de hacer esto por, digamos, quince minutos, porque nunca podrías tener éxito, si ese fuera el tiempo que has asignado para la concentración en un punto. Así que usa este lapso de una inhalación y una exhalación.

El éxito de esto depende de tu paciencia, más que de tu fuerza de voluntad, porque la mente divaga y nosotros tenemos que volver pacientemente a la respiración. Cuando estamos atentos a la mente que divaga, notamos por qué es así: puede ser porque tendemos a poner mucha energía al comien-

zo y luego no la sostenemos, haciendo demasiado esfuerzo sin poder sostenerlo. Así que estamos usando la duración de una inhalación y la de una exhalación para limitar el esfuerzo a solo este lapso, dentro del cual sostenemos la atención. Pon esfuerzo al comienzo de la exhalación para sostenerla durante y hasta el fin, y luego lo mismo con la inhalación. Eventualmente se vuelve pareja, y se dice que hay '*samādhi*' cuando parece hacerse sin esfuerzo.

Al comienzo parece necesitar de mucho esfuerzo, o que no podemos hacerlo porque no estamos acostumbrados. La mayoría de las mentes han sido entrenadas para usar el pensamiento asociativo. La mente ha sido entrenada leyendo libros y ese tipo de cosas, para ir de una palabra a la siguiente, para tener pensamientos y conceptos basados en la lógica y en la razón. Sin embargo, la atención plena puesta en la respiración es un tipo de entrenamiento diferente, donde el objeto en el que nos concentramos es tan simple, que no es para nada interesante a nivel intelectual. Así que no se trata de estar interesado en ello, sino de poner esfuerzo y usar esta función natural del cuerpo como un punto de concentración.

El cuerpo respira, tanto si uno está atento como si no lo está. No es como *prāṇāyāma*, donde estamos desarrollando poder a través de la respiración, sino desarrollando *samādhi* (concentración) y atención plena a través de la observación de la respiración, la respiración normal, como es ahora mismo. Como con cualquier otra cosa, esto es algo que tenemos que practicar para ser capaces de hacerlo; nadie tiene ningún problema para entender la teoría, es en la práctica continua donde la gente se siente desanimada.

Pero nota ese mismo desánimo que viene de no ser capaz de obtener el resultado que quieres, porque ese es el impedimento a la práctica. Nota ese mismo sentimiento, reconócelo,

y luego déjalo ir. Vuelve a la respiración otra vez. Permanece atento a ese punto donde te sientes rendido o sientes aversión o impaciencia, reconócelo, luego déjalo ir y vuelve a la respiración otra vez.

4

EL MANTRA 'BUDDHO'

Si tienes una mente realmente activa, podrás hallar útil el mantra '*Buddho*'. Inhala en 'Bud' y exhala en 'dho', de modo que estás de hecho pensando esto en cada inhalación. Este es un modo de sostener la concentración: así que por los próximos quince minutos, haz *ānāpānasati*, poniendo toda tu atención, componiendo tu mente con el mantra 'Bud-dho'. Aprende a entrenar la mente hasta ese punto de claridad y brillantez, en lugar de solo hundirte en la pasividad. Esto requiere esfuerzo sostenido: una inhalación de "Bud" totalmente brillante y clara en tu mente, el pensamiento en sí mismo, elevado y brillante, desde el comienzo hasta el final de la inhalación, y "dho" en la exhalación. Deja ir todo lo demás en este momento. Ahora ha surgido la ocasión para hacer solo esto, puedes resolver tus problemas y los problemas mundiales luego. En este momento, esto es todo lo que la ocasión require. Lleva el mantra a la conciencia. Haz el mantra totalmente consciente en lugar de tan solo una cosa pasiva y rutinaria que entorpece la mente; energiza la mente, así la inhalación en "Bud" es una inhalación

brillante, no solo un sonido "Bud" rutinario que se desvanece, porque nunca es refrescado por tu mente. Puedes visualizar las letras, así estás completamente con la sílaba por la duración de una inhalación, desde el comienzo hasta el final. Luego "dho" en la exhalación es llevado a cabo del mismo modo, así hay una continuidad del esfuerzo en vez de saltos esporádicos, arranques y fallas.

Nota si tienes algún pensamiento obsesivo cualquiera, que esté surgiendo, alguna frase tonta que pueda estar pasando por tu mente. Ahora, si solo te hundes en un estado pasivo, entonces los pensamientos obsesivos tomarán el control. Pero aprendiendo a entender cómo trabaja la mente y cómo usarla hábilmente, estás tomando este pensamiento particular, el concepto de '*Buddho*' (el Buda, aquél que sabe) y estás manteniéndolo en la mente como un pensamiento. No lo estás sosteniendo como un pensamiento obsesivo habitual, sino haciendo un uso hábil del pensamiento, usándolo para sostener la concentración por la duración de una inhalación y de una exhalación, por quince minutos.

La práctica es eso, no importa cuántas veces falles y tu mente comience a divagar, simplemente nota que estás distraído, o que estás pensando sobre ello, o que no estás interesado en '*Buddho*': "no quiero hacer eso, prefiero solo sentarme aquí y relajarme y no tener que hacer ningún esfuerzo. No tengo ganas de hacerlo." O quizás tienes otras cosas en tu mente en este momento, arrastrándose en los bordes de la conciencia, de modo que nota eso. Nota cuál es el estado de ánimo de tu mente justo ahora, no para ser crítico o sentirte desalentado, sino para que calmadamente, con serenidad, notar si estás calmado por ello, o si te sientes torpe o dormido; si has estado pensando todo este tiempo o si has estado concentrado. Solo para saber.

El obstáculo en la práctica de la concentración es la aver-

sión a fallar y el increíble deseo de tener éxito. La práctica no es un asunto de fuerza de voluntad, sino de sabiduría -una sabiduría que observa. Con esta práctica, puedes aprender dónde están tus debilidades, dónde tiendes a perderte. Eres testigo de los tipos de rasgos de carácter que has desarrollado en tu vida, no para ser crítico de ellos sino solo para saber cómo trabajar con ellos y no ser esclavizado por ellos. Esto significa una cuidadosa reflexión sabia sobre la forma en que son las cosas. Así que en lugar de evitarlas a toda costa, incluso las más feas confusiones son observadas y reconocidas. Esa es una cualidad duradera. *Nibbāna* es usualmente descripto como "frescura". Suena como el modo de hablar de alguien que está al día con las tendencias de la moda ¿no es así? Pero hay una cierta importancia en esa palabra: ¿'frescura' de qué cosa? Tiende a ser refrescante, no atrapada en pasiones sino desapegada de ellas, alerta y balanceada.

La palabra '*Buddho*', es una que puedes desarrollar en tu vida como algo para llenar la mente, en lugar de preocupaciones y todo tipo de hábitos poco hábiles. Toma la palabra, mírala, escúchala: '*¡Buddho*!' Significa 'aquél que sabe', el Buda, el despierto, aquello que está despierto. Puedes visualizarla en tu mente. Escucha lo que tu mente dice: bla, bla, bla, etc. Y sigue así; un tipo de excremento sin fin, de miedos y aversiones reprimidas. De modo que, ahora, estamos reconociendo esto. No estamos usando '*Buddho*' como un garrote para aniquilar o reprimir cosas, sino como un medio hábil. Podemos usar las herramientas más finas para matar y dañar a otros ¿no es cierto? Tú puedes tomar la más hermosa Buda-rūpa (una estatua de Buda) y ¡golpear a alguien en la cabeza con ella si quieres! Eso no es lo que llamamos '*Budanussati*' (reflexión en el Buda) ¿no? Pero podemos hacer eso con la palabra '*Buddho*' como una forma de suprimir aquellos pensamientos o sentimientos.

Ese es un uso inhábil de ella. Recuerda, no estamos aquí para aniquilar sino para permitir a las cosas desvanecerse. Esta es una práctica gentil de imponer pacientemente '*Buddho*' sobre el pensamiento, no por exasperación, sino en un modo firme y deliberado.

El mundo necesita aprender cómo hacer esto ¿no es así? En lugar de usar pistolas y bombas para aniquilar cualquier cosa que se ponga en el camino, y luego desvariar y amenazarse unos a otros, los poderes políticos pueden aprender a abandonar el conflicto ideológico. Pero esta es una tendencia humana, todos nosotros, en nuestras vidas particulares, tendemos a aferrarnos y pelear. ¿Cuántos de ustedes se han dicho cosas feas, el uno al otro? Incluso en nuestras vidas hacemos eso ¿no es así? Cuántos de ustedes han dicho cosas feas a alguien más recientemente, cosas hirientes, criticismo dañino y cruel, solo porque te molestan, se ponen en tu camino o te asustan? Así, practicamos solo con las pequeñas cosas feas y molestas en nuestra propia mente, las cosas que son tontas y estúpidas. Usamos '*Buddho*', no como un garrote, sino como un medio hábil para soltar. Ahora por los próximos quince minutos, vuelvan a sus narices, con el mantra '*Buddho*'. Aprendan cómo usarlo y cómo trabajar con él.

5

ESFUERZO Y RELAJACIÓN

Esfuerzo es simplemente hacer lo que tienes que hacer. Esto varía de acuerdo a los caracteres y hábitos de la gente. Algunas personas tienen un montón de energía, tanta que siempre están en movimiento, buscando cosas para hacer. Los ves tratando de buscar cosas para hacer todo el tiempo, poniendo todo en lo externo. En meditación, no estamos buscando nada para hacer, por una necesidad de escapar, sino que estamos desarrollando esfuerzo internamente. El esfuerzo es solo para observar la mente y concentrarse en el objeto de meditación.

Si haces mucho esfuerzo, solo te vuelves inquieto, y si no pones suficiente esfuerzo, el cuerpo comienza a apagarse y a hundirse. Tu cuerpo es una buena medida del esfuerzo: pones el cuerpo derecho, puedes llenar el cuerpo con esfuerzo, alinea el cuerpo, saca el pecho, mantén la columna derecha. Toma un montón de fuerza de voluntad, así que tu cuerpo es algo útil para observar, como una medida del esfuerzo. Si estás flojo, solo buscas la postura más fácil, la fuerza de gravedad te tira hacia abajo. Cuando el clima es frío, tienes que poner energía a

través de la columna, de modo que estarás llenando tu cuerpo, en vez de esconderte bajo las frazadas. Con *ānāpānasati*, 'atención plena a la respiración', te estás concentrando en el ritmo. Yo encuentro esto muy útil para aprender a calmarte en vez de hacer todo rápido, como al pensar, te estás concentrando en un ritmo que es mucho más lento que tus pensamientos. Pero *ānāpānasati* requiere que te calmes, y para ello introduce un ritmo más suave. Paramos el pensamiento: estamos contentos con una inhalación, una exhalación, tomando todo el tiempo del mundo, solo para estar con una inhalación, desde el principio, pasando por el medio y hasta el final.

Si estás tratando de alcanzar *samādhi* (concentración) con *ānāpānasati*, entonces ya has establecido un objetivo para ti mismo, así que *ānāpānasati* se vuelve una experiencia muy frustrante, te enojas con eso.

¿Puedes permanecer con solo una inhalación? ¿Estar contento con solo una exhalación? Para estar contento por solo esa simple, pequeña extensión, tienes que calmarte ¿no es así?

Cuando estás esperando obtener *jhāna* (absorción) de esta sesión de meditación, y realmente estás poniendo un montón de esfuerzo en ello, no te estás calmando, estás tratando de obtener algo, tratando de 'alcanzar y obtener' en lugar de humildemente estar contento con la respiración. El éxito de *ānāpānasati* es solo eso, plenamente consciente por la duración de una inhalación, y por la duración de una exhalación. Establece tu atención al comienzo y al final; o comienzo, mitad y final. Esto te da algunos puntos definidos para la reflexión, así que si tu mente divaga mucho durante la práctica, presta especial atención, examina el comienzo, el medio y el final. Si no lo haces, entonces tu mente tenderá a divagar.

Todo nuestro esfuerzo se va en eso solamente; todo lo demás es suprimido durante este tiempo, o descartado. Reflexio-

na en la diferencia entre inhalación y exhalación, examínala. ¿Cuál te gusta más? Algunas veces la respiración parece desaparecer, se vuelve muy fina. El cuerpo parece estar respirando por sí mismo y tienes esa extraña sensación de que no vas a respirar nuevamente. Es un poco aterrador.

Pero este es un ejercicio, te centras en la respiración, sin tratar de controlarla para nada. Algunas veces cuando te estás concentrando en las fosas nasales, sientes que todo el cuerpo está respirando. El cuerpo continúa respirando, todo por sí mismo.

En algunas ocasiones nos ponemos demasiado serios sobre todo, totalmente faltos de alegría y felicidad, sin sentido del humor, solo reprimimos todo. Así que alegra la mente, mantente relajado y tranquilo, tomándote todo el tiempo del mundo, sin la presión de tener que alcanzar nada importante, nada especial, nada que alcanzar, ningún gran asunto. Esto es tan solo una cosa pequeña, incluso cuando tienes una sola inhalación plenamente consciente durante todo el día, eso es mejor que lo que la mayoría de la gente está haciendo, ciertamente es mejor que estar distraído todo el tiempo.

Si eres una persona realmente negativa, entonces trata de ser alguien más amable, que se acepta más a sí mismo. Relájate y no hagas de la meditación una tarea pesada para ti mismo. Mírala como una oportunidad para estar pacífico y tranquilo con el momento, relaja tu cuerpo y quédate en paz.

No estás batallando con las fuerzas del mal. Si sientes rechazo hacia *ānāpānasati*, entonces nota eso también. No sientas que es algo que tienes que hacer, sino tómalo como algo placentero, como algo que realmente disfrutas haciendo. No tienes que hacer nada más, puedes relajarte completamente. Tienes todo lo que necesitas, tienes tu respiración, solo tienes que sentarte aquí, no es nada difícil de hacer, no necesitas ha-

bilidades especiales, ni siquiera tienes que ser particularmente inteligente. Cuando piensas "no puedo hacerlo", entonces reconoce eso como resistencia, miedo o frustración, y luego relájate.

Si encuentras que estás poniéndote tenso y rígido sobre *ānāpānasati*, entonces deja de hacerlo. No lo hagas difícil, no lo conviertas en una tarea pesada. Si no puedes hacerlo, entonces solo permanece sentado. Cuando solía entrar en estados terribles, entonces contemplaba la 'paz'. Empezaba a pensar: "tengo que...tengo que...tengo que hacer esto", entonces pensaba: "permanece en paz, relájate".

Dudas e inquietud, descontento, aversión. Pronto soy capaz de reflexionar en la paz, diciendo la palabra una y otra vez, hipnotizándome a mí mismo: "relájate, relájate". Las dudas del sí mismo pueden empezar a aparecer: "no estoy yendo a ninguna parte con esto, es inútil, quiero lograr algo". Enseguida soy capaz de estar en paz con eso. Puedes calmarte y cuando te relajas, puedes hacer *ānāpānasati*. Si quieres algo para hacer, entonces haz esto.

Al comienzo, la práctica puede ponerse muy aburrida; te sientes desesperadamente torpe, como cuando estás aprendiendo a tocar la guitarra. Cuando recién comienzas a tocar, tus dedos son tan torpes que parece un desastre, pero una vez que has tocado por algún tiempo, ganas habilidad y es bastante más fácil. Estás aprendiendo a ser testigo de lo que está ocurriendo en tu mente, si puedes saber cuándo te estás poniendo inquieto y tenso, rechazando todo, reconoces eso, no estés tratando de convencerte a ti mismo de que es de otro modo. Estás completamente alerta de la forma en que son las cosas: ¿Qué haces cuando estás rígido, tenso y nervioso?, te relajas.

Durante mis primeros años con Ajahn Chah, solía ser muy serio acerca de la meditación. Algunas veces, realmente me po-

nía muy ceñudo y solemne respecto de mí mismo. Perdía todo sentido del humor y me ponía MORTALMENTE SERIO nada más; todo seco, como una rama vieja. Ponía un montón de esfuerzo, pero estaba tan tenso y desagradable, pensando: "tengo que... soy muy vago".

Sentía una culpa terrible si no meditaba todo el tiempo. Un estado mental triste e infeliz. Así que observé eso, meditando en mí mismo como un palo seco. Cuando se volvió totalmente desagradable, solo recordaba lo opuesto: "tú no tienes que hacer nada. No hay ningún lugar adonde ir, nada para hacer. Permanece en paz con la forma en que las cosas son ahora, relájate, déjalo ir". Solía usar esto.

Cuando tu mente entra en esta condición, aplica los opuestos, aprende a tomarte las cosas fácilmente. Lees libros sobre no poner ningún esfuerzo en las cosas: "solo déjalo suceder de un modo natural"; y piensas: "todo lo que tengo que hacer es holgazanear". Entonces usualmente caes en un estado torpe, pasivo. Pero ese es el momento en que necesitas poner un poco más de esfuerzo.

Con *ānāpānasati*, puedes sostener el esfuerzo por una inhalación, y si no puedes sostenerlo por una inhalación, entonces hazlo por media inhalación al menos. De este modo, no estás tratando de ser perfecto de una sola vez. No tienes que hacer todo correctamente, a causa de alguna idea de cómo debe ser, sino que trabajas con los problemas así como son. Pero si tienes una mente fragmentada, entonces es sabio reconocer la mente que va por todos lados, eso es visión interna. Pensar que no debes ser de ese modo, odiarte a ti mismo o sentirte desanimado porque esa es la manera en la que eres, eso es ignorancia.

Con *ānāpānasati*, reconoces el modo en que es ahora y empiezas por ahí: sostienes tu atención un poco más y comienzas a entender lo que es la concentración, haciendo resoluciones

que puedes mantener. No hagas resoluciones de Superman, cuando no eres Superman. Haz *ānāpānasati* por diez o quince minutos, en vez de pensar que puedes hacerlo por toda la noche: "voy a hacer *ānāpānasati*, desde ahora hasta el amanecer"; entonces fallas en esto y te enojas. Dispone de períodos que sabes que puedes completar. Experimenta, trabaja con la mente hasta que entiendas cómo esforzarte y cómo relajarte.

Ānāpānasati es algo inmediato. Te lleva a la visión interna o *vipassanā*. La naturaleza no-permanente de la respiración. No es tuya, ¿o sí lo es? Habiendo nacido, el cuerpo respira por sí mismo. Inhalaciones y exhalaciones, una condicionando a la otra. Mientras el cuerpo esté vivo, será de esa manera. Tú no controlas nada, la respiración le pertenece a la naturaleza, no te pertenece a ti, es un 'no-yo'. Cuando observas esto, estás haciendo *vipassanā*, visión interna. No es excitante o fascinante o desagradable, es natural.

6

CAMINANDO CON ATENCIÓN PLENA

Caminar '*Joṅgrom*' (palabra tailandesa que significa caminar yendo y viniendo en un sendero recto) es una práctica del caminar concentrado, por la cual permaneces atento al movimiento de tus pies. Traes tu atención al caminar del cuerpo desde el comienzo del sendero hasta el final, giras y luego te quedas parado por un momento. Luego surge la intención de caminar, y a continuación el caminar. Nota la mitad del sendero y el final, parando, girando, parado: los puntos para componer la mente, cuando comienza a divagar en todas direcciones. ¡Puedes planear una revolución o algo, mientras caminas *joṅgrom*, si no eres cuidadoso! ¿Cuántas revoluciones han sido planeadas durante el caminar en *joṅgrom*...? Así que, en lugar de hacer cosas como esas, nosotros usamos este tiempo para concentrarnos en lo que está sucediendo en realidad. No se trata de sensaciones fantásticas; son tan ordinarias que realmente no las notamos. Observa que se necesita esfuerzo para estar realmente atento a algo así.

Ahora, cuando la mente divaga y te encuentras viajando

por India, estando en el medio del sendero de *Joṅgrom*, entonces reconoce : "¡Ah!"; estás despertando a ese momento. Estás despierto, así que restablece tu mente en lo que está ocurriendo ahora, con el cuerpo caminando de este lugar a aquél. Es una práctica de paciencia porque la mente divaga por todos lados. Si en el pasado has tenido momentos felices de meditación caminando, y piensas: "en el último retiro caminé en *Joṅgrom*, y realmente solo sentí el cuerpo caminando. Sentí que no hay un 'yo' y era feliz; ¡ay! si pudiera hacer eso nuevamente..." Nota ese deseo de lograr algo, de acuerdo a una memoria feliz de algún momento previo. Nota eso como una condición: eso es un obstáculo. Déjalo ir completamente, no importa si un momento de felicidad viene de ello. Solo un paso y el siguiente paso, eso es todo lo que es, un dejar ir, un estar contento con muy poco, en vez de tratar de lograr algún dichoso estado, que pudiste haber tenido en algún momento haciendo meditación. Cuanto más intentas, más miserable se vuelve tu mente, porque estás siguiendo el deseo de tener alguna experiencia hermosa, de acuerdo a la memoria. Quédate contento con el modo en que es ahora, cualquiera que sea. Quédate en paz con cómo es este momento, en lugar de correr alrededor tratando de hacer algo ahora para obtener algún estado que quieras.

Un paso a la vez, nota qué pacífica es la meditación caminando cuando todo lo que tienes que hacer es estar con un paso. Pero si piensas que tienes que desarrollar *samādhi* de esta práctica caminando, y tu mente va por todos lados, ¿qué sucede?: "no puedo soportar la meditación caminando, no obtengo ninguna paz en ella, he practicado tratando de obtener esa sensación de caminar sin nadie caminando, y mi mente solo se va por todas partes"; porque todavía no entiendes cómo hacerlo, tu mente está idealizando, tratando de obtener algo, en vez de solamente ser. Cuando estás caminando, todo lo que tienes que

hacer es caminar. Un paso, siguiente paso, simple... Pero no es fácil ¿o sí lo es? La mente es llevada, tratando de hacerse una idea de qué se supone que debería estar haciendo, o sobre qué está mal contigo, y por qué no puedes hacerlo.

Pero en el monasterio lo que hacemos es levantarnos por la mañana, cantar, meditar, sentarnos, limpiar el monasterio, cocinar, sentarnos, pararnos, caminar, trabajar; sea lo que sea, tómalo como viene, una cosa a la vez. Así pues es el no-apego: estando con el modo en que las cosas son, que brinda paz y tranquilidad. La vida cambia y podemos observarla cambiar, podemos adaptarnos a la naturaleza cambiante del mundo de los sentidos, cualquiera que esta sea. Tanto si es placentera o no, siempre podemos soportar y enfrentar la vida, no importa lo que nos suceda. Si alcanzamos la verdad, alcanzamos la paz interior.

7

AMABILIDAD

En inglés la palabra 'amor' (love) usualmente se refiere a 'algo que yo quiero'. Por ejemplo: "amo el arroz pegajoso", "amo el mango dulce". Realmente lo que queremos decir es que nos gusta. Cuando algo nos gusta, estamos atados a algo, como la comida que realmente nos gusta o que disfrutamos comer. No es que la amamos. *Mettā* significa que amas a tu enemigo; no significa que te gusta tu enemigo. Si alguien quiere matarte y tú dices: "él me gusta", ¡eso es tonto! Pero podemos amarlo, significando que podemos refrenar los pensamientos desagradables y vengativos, o cualquier deseo de herirlos o aniquilarlos. Incluso cuando puedan no gustarte (ellos son desgraciados, gente miserable...) todavía puedes ser amable, generoso y caritativo hacia ellos. Si algún borracho entra en este cuarto, estando sucio, desagradable, feo y enfermo, y sin nada atractivo en él, decir: "me gusta este hombre", sería ridículo. Pero uno puede amarlo, no quedarse en la aversión, no estar atrapado en reacciones hacia su cualidad desagradable. Eso es lo que queremos significar con *mettā*.

A veces hay cosas que a uno no le gustan sobre uno mismo, pero *mettā* significa no estar atrapado en los pensamientos que tenemos, las actitudes, los problemas, y las sensaciones de la mente. De modo que ser plenamente consciente se vuelve una práctica inmediata. Ser plenamente atento significa tener *mettā* hacia el miedo en tu mente, o el enojo, o los celos. *Mettā* significa no crear problemas alrededor de las condiciones existentes, permitiéndoles desintegrarse, cesar. Por ejemplo, cuando el miedo surge en tu mente, puedes tener *mettā* por el miedo, queriendo decir que no construyes rechazo hacia él, puedes simplemente aceptar su presencia y permitirle cesar.

Puedes también minimizar el miedo, reconociendo que es el mismo tipo de miedo que todos tienen, el que tienen también los animales. No es mi miedo, no es de una persona, es un miedo impersonal. Comenzamos a tener compasión por otros seres cuando entendemos el sufrimiento envuelto en reaccionar al miedo en nuestras propias vidas, el dolor, el dolor físico de ser pateado, cuando alguien te patea. Ese tipo de dolor es exactamente el mismo tipo de dolor que siente un perro cuando es pateado, así que puedes tener *mettā* por el dolor, queriendo decir la paciencia y amabilidad de no permanecer en el rechazo. Podemos trabajar con *mettā* internamente, con todos nuestros problemas emocionales. Piensas: "quiero deshacerme de esto, es terrible"; eso es falta de *mettā* por ti mismo ¿no es así? ¡reconoce el deseo de deshacerse de algo! no permanezcas en la aversión por las condiciones emocionales existentes. No tienes que pretender sentir aprobación de tus faltas. No piensas: "me gustan mis faltas". Alguna gente es suficientemente tonta para decir: "Mis faltas me hacen interesante. Tengo una personalidad fascinante a causa de mis debilidades". *Mettā* no es condicionarse a sí mismo para creer que te gusta algo que no te gusta para nada, esto es solamente permanecer en el recha-

zo. Es fácil sentir *mettā* hacia algo que te gusta: niños pequeños y hermosos, gente bonita, gente con buenas maneras, pequeñas mascotas, flores bellas, podemos sentir *mettā* por nosotros mismos cuando nos sentimos bien: "me siento feliz conmigo mismo ahora" ; cuando las cosas van yendo bien; es fácil sentir amabilidad hacia aquello que es bueno, bonito y bello. En ese punto podemos perdernos. *Mettā* no es solamente buenos deseos, sentimientos amorosos, pensamientos elevados, es siempre muy práctico.

Si estás siendo muy idealista, y odias a alguien, entonces sientes: "no debo odiar a nadie, los budistas deben tener *mettā* por todos los seres vivientes. Debo amar a todos. Si soy un buen budista, entonces deben gustarme todos"; todo eso viene de un idealismo poco práctico. Ten *mettā* por la aversión que sientes, por las mezquindades de la mente, los celos, la envidia -queriendo decir una coexistencia pacífica-, no haciéndolo difícil, ni creando problemas de las dificultades que surgen en la vida dentro de nuestras mentes y cuerpos.

En Londres, solía ponerme muy molesto cuando viajaba en el subterráneo. Lo odiaba. Esas terribles estaciones del subterráneo con horribles carteles publicitarios y grandes aglomeraciones de gente, en esos trenes sombríos, feos, que rugen a lo largo de los túneles. Solía sentir una total falta de *mettā*. Me sentía tan opuesto a todo eso. Luego, decidí practicar ser paciente y amable cuando viajaba en el subterráneo de Londres. Entonces comencé a disfrutarlo realmente, en lugar de quedarme en el resentimiento. Empecé a sentirme amable hacia la gente allí. La aversión y la queja desaparecieron totalmente.

Cuando sientes aversión hacia alguien, puedes notar la tendencia a empezar a adicionarle cosas: "hizo esto y luego aquello; y es de este modo y no debería ser de tal modo". Entonces cuando alguien realmente te gusta: "puede hacer esto y

aquello. Es bueno y amable"; pero si alguien dice: "¡ésa persona es realmente mala!", te enojas. Si odias a alguien y alguien lo elogia, también te enojas. Tú no quieres oír qué tan bueno es tu enemigo. Cuando estás lleno de enojo, no puedes imaginar que alguien que odias pueda tener alguna cualidad virtuosa; incluso si tiene algunas buenas cualidades, nunca puedes recordar ninguna de ellas. Solamente puedes recordar todas las cosas malas. Cuando alguien te gusta, incluso sus faltas pueden ser atractivas, 'pequeñas faltas inofensivas'.

Así que reconoce esto en tu propia experiencia; observa la fuerza de que algo te guste o disguste. Practicar paciencia y amabilidad es una herramienta muy útil y efectiva, para lidiar con todas las pequeñas trivialidades que la mente construye alrededor de la experiencia desagradable. *Mettā* es también un método muy útil para aquellos que tienen mentes muy críticas y discriminadoras. Pueden ver solamente las faltas en todo, pero nunca se miran a sí mismos, ellos solo ven lo que está 'ahí afuera'.

Ahora es muy común quejarse siempre sobre el clima o el gobierno. La arrogancia personal da surgimiento a estos comentarios realmente feos sobre todo; o empiezas a hablar sobre alguien que no está ahí, destrozándolo en forma bastante inteligente y objetiva. Eres tan analítico, que sabes exactamente lo que esa persona necesita, lo que debería hacer y lo que no debería hacer, y por qué es de esta manera o de aquella. Es muy impresionante tener una mente tan afilada y crítica, y saber lo que les corresponde hacer. Por supuesto, estás diciendo: "realmente, soy mucho mejor de lo que ellos son".

Pero con *mettā*, no te encegueces a ti mismo con las faltas y defectos en todo. Solamente coexistes pacíficamente con ellos. No estás pidiendo que sean de otra manera. Así que *mettā* algunas veces necesita pasar por alto lo que está mal contigo mis-

mo y en cualquier otro, esto no significa que no notas esas cosas, significa que no desarrollas problemas alrededor de ellas. Detienes esa clase de indulgencia, siendo amable y paciente, coexistiendo pacíficamente.

8

ATENCIÓN PLENA A LO ORDINARIO

Ahora, por la próxima hora, haremos la práctica de caminar, usando el movimiento del caminar como objeto de concentración, trayendo la atención al movimiento de los pies, y la presión de los pies tocando el suelo. También se puede usar el mantra "*Buddho*", "Bud" para el pie derecho, "dho" para el izquierdo, usando toda la extensión del sendero de *joṅgrom*. Vean si pueden permanecer totalmente con esto, completamente alerta a la sensación de caminar, desde el comienzo del sendero de *joṅgrom* hasta el final. Usen un paso ordinario, luego pueden disminuirlo o aumentarlo convenientemente. Desarrollen un paso normal, porque nuestra meditación se mueve alrededor de las cosas ordinarias en vez de las especiales. Usamos la respiración ordinaria, no una 'práctica especial de respiración'; el caminar normal en vez de correr, trotar o caminar metódicamente lento, solamente un paso relajado. Estamos practicando alrededor de lo que es más ordinario, porque lo tomamos por garantizado. Pero ahora estamos trayendo nuestra atención a todas las cosas que tomamos por garantizadas y que nunca

notamos, como nuestras propias mentes y cuerpos. Incluso los doctores en fisiología y anatomía no están realmente con sus cuerpos. Duermen con sus cuerpos, nacen con sus cuerpos, envejecen, tienen que vivir con ellos, alimentarlos, ejercitarlos y aun así, te hablan de un hígado como si estuviese en un gráfico. Es fácil mirar a un hígado en un gráfico, en lugar de ser consciente de tu propio hígado, ¿no es así? Así que miramos al mundo como si de alguna manera no fuésemos parte de él, y lo que es más ordinario, lo que es más común, nos lo perdemos, porque estamos mirando a lo que es extraordinario.

La televisión es extraordinaria. Pueden poner todo tipo de fantásticas aventuras románticas en la televisión. Es una cosa milagrosa, así que es fácil concentrarse en ella. Puedes quedarte hipnotizado por la 'tele'. Asimismo, cuando el cuerpo se vuelve extraordinario, digamos que se pone muy enfermo, o muy doloroso, o se siente en éxtasis o lo atraviesan sensaciones maravillosas, ¡notamos eso! Pero la presión del pie derecho en el suelo, el movimiento de la respiración, la sensación del cuerpo sentado en el asiento cuando no hay ningún tipo de sensación extrema, esas son las cosas a las que estamos despertando ahora. Estamos trayendo nuestra atención al modo en que son las cosas en una vida ordinaria.

Cuando la vida se vuelve extrema, o extraordinaria, entonces descubrimos que podemos llevarlo bastante bien. A los pacifistas y los objetores de conciencia, usualmente se les hace esta famosa pregunta: "¿no crees en la violencia, entonces qué harías si un maniático está atacando a tu madre?". Eso es algo de lo cual –creo- la mayoría de nosotros nunca tendrá que preocuparse mucho. No es el tipo de ocurrencia diaria, ordinaria en la vida de uno. Pero si tal situación extrema surge, estoy seguro de que haríamos algo que podría ser apropiado. Incluso la persona más loca puede ser plenamente consciente en si-

tuaciones extremas. Pero en la vida ordinaria, cuando no hay nada extremo sucediendo, cuando solo estamos sentados aquí, podemos ser completamente locos ¿o no podemos? En la disciplina del *Pāṭimokkha*, dice que nosotros los monjes no debemos pegarle a nadie. Así que yo me siento aquí, preocupándome sobre qué haría si un maniático ataca a mi madre. He creado un gran problema moral en una situación ordinaria, cuando estoy sentado aquí y mi madre ni siquiera está aquí. En todos estos años, no ha habido ni la más mínima amenaza a la vida de mi madre de parte de maniáticos (¡pero sí de los conductores de California!). Grandes cuestiones morales que podemos responder fácilmente de acuerdo con el tiempo y el lugar, si ahora somos plenamente conscientes de este tiempo y este lugar.

Así que estamos trayendo nuestra atención a lo ordinario de nuestra condición humana; la respiración del cuerpo; el caminar de un extremo al otro del sendero de *joṅgrom*; y a las sensaciones de placer y dolor. A medida que continuamos con el retiro, examinamos absolutamente todo. Observando y conociendo todo tal como es. Esta es nuestra práctica de *vipassanā*, conocer las cosas como son, no de acuerdo a alguna teoría o a alguna cosa que suponemos acerca de ellas.

9

ESCUCHANDO AL PENSAMIENTO

Al abrir la mente, o 'dejar ir', le prestamos atención a un punto, al observar solamente, o ser el testigo silencioso que está atento a lo que viene y va. Con *vipassanā*, estamos usando las tres características de *anicca* (el cambio permanente), *dukkha* (lo insatisfactorio), *anattā* (no-yo), para observar los fenómenos físicos y mentales. Estamos liberando la mente de la represión ciega, o las dudas, las preocupaciones o el enojo, no necesitamos analizarlos. No tenemos que pensar por qué las tenemos, solo hacerlas totalmente conscientes.

Si estás realmente asustado por algo, sé conscientemente asustado. No te alejes de ello, más bien nota la tendencia a tratar de deshacerte de esa sensación. Haz totalmente presente aquello de lo que estás asustado, piensa en ello deliberadamente, y escucha tus pensamientos. Esto no es para analizarlo, sino para llevar el temor a su absurdo final, donde se vuelve tan ridículo que puedes empezar a reírte de ello. Escucha al deseo, la locura de: "yo quiero esto, yo quiero aquello, tengo que tener, no sé qué voy a hacer si no tengo esto, y quiero aquello...".

Algunas veces la mente puede simplemente gritar: "¡Quiero esto!" , y tú puedes escucharla.

Estuve leyendo sobre terapia de confrontaciones, donde se gritan unos a otros y esa clase de cosas, dices todas las cosas que están reprimidas en la mente; es una forma de catarsis, pero le falta la reflexión sabia. Le falta la habilidad de escuchar a ese grito como una condición, en vez de una especie de 'dejarse ir a uno mismo', y decir lo que uno piensa realmente. Le falta esa firmeza de la mente, que está dispuesta a soportar los más horribles pensamientos. De este modo, no estamos creyendo que esos son problemas personales, pero por el contrario llevando el miedo y el enojo, mentalmente, a una posición absurda, en donde son vistos como una progresión natural de pensamientos. Estamos pensando deliberadamente todas las cosas de las que tememos pensar, no solo por ceguera, sino verdaderamente observándolas y escuchándolas como condiciones de la mente, en vez de tomarlas como fallas personales o problemas.

Entonces, en esta práctica de ahora, comenzamos a dejar ir las cosas. Tú no tienes que ir a dar vueltas buscando cosas en particular, sino que cuando las cosas con las que te sientes obsesionado continúan surgiendo, molestándote, y estás tratando de deshacerte de ellas, entonces tráelas -incluso más- a la atención. Piénsalas deliberadamente y escucha, como si estuvieses escuchando a alguien hablando en el otro lado de la cerca, una vieja chismosa: "hicimos esto, e hicimos aquello, y luego hicimos esto y luego hicimos aquello..." ¡y la vieja sigue así con sus incoherencias! Ahora, practica solo escuchando, como si fuese una voz, en vez de juzgarlo, diciendo: "no, no, espero que ese no sea yo, esa no es mi verdadera naturaleza"; o intentando callarla diciendo: "eh tu, bolsa vieja: ¡deseo que te vayas!". Todos tenemos eso, incluso yo tengo esa tendencia.

Es solo una condición de la naturaleza ¿no es así?, no es una persona. Así que, esta tendencia a regañar en nosotros - 'trabajo tan duramente, nunca nadie está agradecido'- es una condición, no una persona. Algunas veces cuando estamos gruñones, nadie puede hacer nada bien, incluso cuando lo están haciendo bien, pensamos que lo están haciendo mal. Esa es otra condición de la mente, no es una persona. El estado gruñón de la mente es conocido como una condición: *anicca*, esto cambia; *dukkha*, es insatisfactoria; *anattā*, no es una persona. Allí está el miedo de lo que otros puedan pensar de ti si llegas tarde: te quedaste dormido, entras, y empiezas a preocuparte de lo que todos estén pensando de ti por llegar tarde: "piensan que soy perezoso". Preocuparse de lo que otros piensan es una condición de la mente. O nosotros estamos aquí siempre a tiempo, y alguien más llega tarde, y pensamos: "siempre llega tarde, ¿no puede llegar a tiempo?". Esa también es otra condición de la mente.

Al traer esto completamente a la conciencia, cosas triviales, que tu solo las dejas de lado porque son triviales, y uno no quiere molestarse con las trivialidades de la vida; pero cuando no nos molestamos, entonces todo eso se reprime, de modo que se vuelve un problema. Empezamos a sentir ansiedad, sentir aversión hacia nosotros mismos o hacia otra gente, o deprimirnos; todo viene de negarse a permitir a las condiciones, trivialidades, o cosas horribles, volverse conscientes.

Luego está el estado dubitativo de la mente, nunca muy seguro de qué hacer: allí hay miedo y duda, incertidumbre e indecisión. Deliberadamente, trae ese estado de nunca estar seguro, para estar relajado con ese estado de la mente cuando no te estás agarrando de ninguna cosa en particular. "¿Qué debo hacer, debo quedarme o debo irme, debo hacer esto o debo hacer aquello; debo hacer *ānāpānasati* o debo hacer *vipassanā*?"

Mira eso. Pregúntate a ti mismo cosas que no pueden ser respondidas, como: "¿Quién soy?" Nota ese espacio vacío antes de que empieces a pensarlo: "¿Quién?"; simplemente mantente alerta, cierra tus ojos, y justo antes de pensar: "Quién"; solo mira, la mente está tan vacía ¿no es así? Entonces, "¿quién soy yo?" y luego el espacio luego del signo de pregunta. Ese pensamiento viene y se va en el vacío ¿no es así? Cuando estás atrapado en el pensamiento habitual, no puedes ver el surgimiento del pensamiento, ¿puedes? No puedes verlo, solo puedes atrapar el pensamiento, luego de que te das cuenta de que estabas pensando; así que empieza a pensar deliberadamente, y atrapa el comienzo de un pensamiento, antes de que realmente lo pienses. Toma pensamientos deliberados como: "¿quién es el Buda?"; piensa deliberadamente eso, así puedes ver el comienzo, la formación de un pensamiento, y el final también, y el espacio a su alrededor. Estás mirando al pensamiento y al concepto en perspectiva, más que reaccionando solamente a ellos.

Digamos que estás enojado con alguien. Y piensas: "eso es lo que él dijo, él dijo eso y él dijo aquello y luego él hizo esto, y él no hizo eso bien, él hizo aquello todo mal, es tan egoísta..."; y luego recuerdas lo que él le hizo a tal y tal, y entonces... una cosa lleva a la otra, motivado por la aversión. Así que en lugar de solo estar atrapado en esa corriente de pensamientos asociados, conceptos, piensa deliberadamente: "¡Es la persona más egoísta que conozco!", y luego nota el final de ese pensamiento. "¡Él es un huevo podrido, una rata inmunda; hizo esto y luego aquello!", y luego el final de eso. ¡Tienes que ver todo esto como algo muy gracioso!

Cuando fui a Wat Pah Pong por primera vez, solía tener tremendos arranques de rabia y aversión. Me sentía tan frustrado algunas veces, porque nunca supe lo que realmente sucedía, y no quería tener que adaptarme tanto, como era el caso

allí. Estaba furioso. Ajahn Chah continuaba; él podía dar charlas en laosiano de dos horas, y yo tenía un terrible dolor en las rodillas. Así que yo tenía estos pensamientos: "¿Por qué nunca paras de hablar?, yo pensaba que el Dhamma era algo simple, ¿por qué tiene que tomarse dos horas para decir algo?" Me volvía muy crítico de todo el mundo, y luego empecé a reflexionar sobre esto y a escucharme a mí mismo, enojándome, siendo crítico, siendo desagradable, estando resentido: "no quiero esto, no quiero aquello, no me gusta esto, no veo por qué me tengo que sentar aquí, no quiero ser molestado con esta tontería que no conozco..." y seguía así. Y yo continuaba pensando: "¿ Quien está pensando eso, es una persona agradable? ¿Es así como quieres ser, esa cosa que está siempre quejándose y criticando, buscando faltas? ¿Es ése el tipo de persona que tú quieres ser?", "¡no! ¡no quiero ser así!"

Pero tuve que hacer esto totalmente consciente para verlo realmente, en vez de creerlo. Me sentía muy correcto dentro mío, y cuando te sientes correcto, e indignado, y sientes que los otros están mal, entonces puedes fácilmente creer esa clase de pensamientos: "No veo la necesidad de esta clase de cosas, después de todo, el Buda dijo...el Buda nunca hubiese permitido esto, el Buda...; ¡conozco el budismo!" Trae esto a la conciencia, donde puedas verlo, hazlo absurdo, y entonces tienes una perspectiva de ello y se vuelve bastante divertido. ¡Puedes ver qué comedia es! Nos tomamos a nosotros mismos tan seriamente: "soy una persona tan importante, mi vida es tan terriblemente importante, que debo ser extremadamente serio al respecto, todo el tiempo. Mis problemas son tan importantes, tan terriblemente importantes; tengo que utilizar un montón de tiempo con mis problemas porque son tan importantes". Uno piensa de sí mismo como siendo muy importante, así que piénsalo, piensa deliberadamente: "Soy una persona muy impor-

tante, mis problemas son muy importantes y serios"; cuando estás pensando así, deliberadamente, suena tonto, porque te das cuenta de que no eres tan importante, ninguno de nosotros lo es. Y los problemas que nos creamos en la vida son cosas triviales. Algunas personas pueden arruinar sus vidas completamente creándose problemas sin fin, y tomándolos a todos ellos seriamente.

Si piensas de ti mismo como una persona seria e importante, entonces las cosas triviales o tontas son las que no quieres. Si quieres ser una buena persona, y una persona santa, entonces las condiciones malignas son cosas que tienes que reprimir fuera de la conciencia. Si quieres ser la clase de ser amoroso y generoso, entonces cualquier tipo de mezquindad o celos o tacañería es algo que tienes que reprimir o aniquilar en tu mente. Así que sea lo que fuere de lo que estés más temeroso en tu vida que realmente puedas ser, ¡piénsalo!, ¡obsérvalo! Haz confesiones: "¡Quiero ser un tirano!", o "¡Quiero ser un fumador de heroína!", o "¡Quiero ser un miembro de la mafia!", o lo que sea. Al pensarlo así, no estamos interesados en la cualidad de ello, sino en la mera característica de que es una condición transitoria, insatisfactoria, porque allí no hay nada en ella que jamás pueda satisfacerte. Es algo que viene y se va. Y no es un 'yo'.

10

LOS OBSTÁCULOS Y SU CESE

A medida que escuchamos internamente, comenzamos a reconocer las voces susurrantes de la culpa, el remordimiento y el deseo; los celos y el miedo, la lujuria y la codicia. Algunas veces puedes oír lo que la lujuria dice: "¡Yo quiero, tengo que tener, tengo que tener, quiero, quiero!". Algunas veces incluso no tiene ningún objeto. Puedes sentir lujuria sin un objeto, entonces encuentras un objeto. El deseo de tener algo. "¡Quiero algo, yo quiero algo! Tengo que tener algo, yo quiero..." Puedes escuchar eso si oyes tu mente. Usualmente encontramos un objeto para la lujuria, como el sexo; o podemos usar nuestro tiempo fantaseando.

La lujuria puede tomar la forma de buscar algo para comer, o cualquier cosa en la que absorberse, convertirse en algo, unirse con algo. La lujuria está siempre en la búsqueda, siempre persiguiendo algo. Puede ser un objeto atractivo que es permitido para los monjes, como una linda túnica o un cuenco para la limosna o alguna comida deliciosa. Puedes ver la inclinación de quererlo, tocarlo, e intentar de algún modo obtenerlo, de apro-

piarte, de poseerlo, de hacerlo mío, de consumirlo. Y eso es lujuria, es una fuerza de la naturaleza que debemos reconocer; no condenarla y decir: "¡soy una terrible persona porque tengo lujuria!", porque eso es otro refuerzo del ego ¿no es así? ¡Como si se supone que no tuviéramos que tener nada de lujuria, como si hubiese algún ser humano que no sienta deseo por algo!

Estas son condiciones de la naturaleza que debemos reconocer y ver; no condenándolas, sino entendiéndolas. Así que realmente tenemos que conocer el movimiento en nuestra mente de la lujuria, de la codicia, la búsqueda por algo y el deseo por deshacernos de algo que tenemos, o alguna situación o el dolor en sí mismo. "Quiero que este dolor desaparezca, quiero deshacerme de mis debilidades, quiero deshacerme de mi pesadez, quiero deshacerme de todo lo que me fastidia, ¿por qué Dios creó a los mosquitos? quiero deshacerme de las pestes".

El deseo sensual es el primero de los obstáculos (*nīvaraṇa*). La aversión es el segundo; tu mente es atacada con no desear algo, con pequeñas irritaciones y resentimientos, y entonces tratas de aniquilarlos. Este es un obstáculo a tu visión mental, un impedimento. No estoy diciendo que debemos tratar de deshacernos del impedimento, eso es aversión, pero sí conocerlo, conocer su fuerza, entender cómo lo experimentas. Entonces reconoces el deseo de deshacerse de las cosas en sí mismas. El deseo de deshacerse de cosas a tu alrededor, desear no estar aquí, desear no estar vivo, desear no existir más. Esto es por lo que nos gusta dormir ¿no es así? De ese modo podemos no existir por un rato. En la conciencia del sueño no existimos porque ahí no hay más la misma sensación de estar vivo. Eso es aniquilación. Así que a algunas personas les gusta dormir mucho, porque vivir es demasiado doloroso para ellos, demasiado aburrido, demasiado desagradable. Si tenemos la inclinación

para deprimirnos, o estar confusos, con dudas, buscaremos un escape a través del sueño, o intentaremos otros modos para forzar estos estados de ánimo fuera de la conciencia.

El tercer impedimento es el sueño, el letargo, la pereza, la somnolencia, el sopor; tendemos a reaccionar a esto con aversión. Pero también puede ser entendido. El letargo puede ser conocido, la pesadez del cuerpo y de la mente, ese movimiento lento y torpe. Atestigua la aversión hacia eso, el querer deshacerse de eso. Observa la sensación de letargo en el cuerpo y en la mente. Incluso el conocimiento del letargo está cambiando, es insatisfactorio, 'no-yo'.

La inquietud es el opuesto de la pesadez; es el cuarto impedimento. No estás letárgico para nada, no estás con sueño, sino inquieto, nervioso, ansioso, tenso. Nuevamente, puede no tener un objeto específico. A diferencia de la sensación de querer dormir, la inquietud es un estado más obsesivo. Quieres hacer algo, correr aquí... hacer esto... hacer aquello... hablar, dar vueltas, correr alrededor. Y si tienes que sentarte quieto por un rato cuando te estás sintiendo inquieto, te sientes acorralado, enjaulado. Todo en lo que puedes pensar es saltar, correr, hacer algo. Así que puedes atestiguar eso también, especialmente cuando estás contenido dentro de una forma donde no puedes solo seguir a la inquietud. Las túnicas que los *bhikkus* usan, no son aptas para subir a los árboles y balancearse en las ramas. No podemos actuar con esta tendencia 'saltarina' de la mente, así que tenemos que observarla.

La duda es el quinto impedimento. Algunas veces nuestras dudas pueden parecer muy importantes, y nos gusta darles mucha atención. Permanecemos engañados por ellas, porque parecen ser tan sustanciales: "Algunas dudas son triviales, si, pero esta es una duda importante. Tengo que obtener la respuesta. Tengo que saber definitivamente, ¿debo hacer esto o

debo hacer aquello? ¿estoy haciéndolo bien? ¿estoy desperdiciando mi tiempo? ¿he estado desperdiciando mi vida? ¿es el budismo el camino correcto o no lo es? ¡quizás no es la religión correcta!". Esto es duda.

Puedes pasar el resto de tu vida preocupándote sobre si debes hacer esto o aquello, pero una cosa que puedes saber es que la duda es una condición de la mente. Algunas veces tiende a ser muy sutil y engañosa. En nuestra posición como "aquél que sabe", sabemos que la duda es duda. Así sea una duda importante o una trivial, es solamente duda, eso es todo. "¿Debería quedarme aquí o debería ir a otro lado?", es duda. "¿Debo lavar mis ropas hoy o mañana?", eso es duda, no muy importante ciertamente, pero luego están las importantes: "¿He alcanzado 'la entrada en la corriente'?", "¿qué es un "entrante en la corriente", de todos modos?", "¿es Ajahn Sumedho un '*arahant*'?" (Uno que 'entró en la corriente', y *arahant*: se refiere a diferentes etapas o estadios en la iluminación) "¿hay algún *arahant* en este momento?" Luego, gente de otras religiones viene y dice: "¡ustedes se equivocan, nosotros estamos en lo correcto!". Entonces tú piensas: "¡quizás ellos tengan razón! quizás nosotros estemos equivocados", lo que podemos saber es que allí hay duda, sabiendo que no sabemos. Incluso cuando eres ignorante de algo, si estás atento al hecho de que no sabes, entonces esa atención es conocimiento.

Así que esto es ser el que sabe, saber lo que podemos saber. Los cinco impedimentos son tus maestros, porque no son los inspiradores gurús de las fotos o estampas: pueden ser bastante triviales, insignificantes, tontos, molestos y obsesivos. Continúan presionando, pinchando, haciéndonos caer todo el tiempo, hasta que les prestamos la debida atención y entendimiento, hasta que ya no son un problema. Este es el porqué de que tengamos que ser muy pacientes; tenemos que tener toda

la paciencia del mundo, y la humildad de aprender de estos cinco maestros.

¿Y qué aprendemos? Que estas son solo condiciones en la mente; surgen y mueren; son insatisfactorias, 'no-yo'. Algunas veces tenemos mensajes muy importantes en nuestras vidas. Tendemos a creer en esos mensajes, pero lo que podemos saber es que son condiciones cambiantes: y si nosotros, pacientemente las soportamos, entonces las cosas cambian automáticamente, por sí mismas, y tenemos la apertura y claridad mental para actuar espontáneamente, en lugar de reaccionar a las condiciones. Con una atención básica, con atención plena, las cosas se van por sí mismas, no tienes que deshacerte de ellas porque todo lo que comienza, termina. No hay nada de lo que deshacerse, tienes que ser paciente y permitir a las cosas tomar su curso natural en el cese.

Permitir que el cese ocurra significa que tenemos que ser muy amables, muy gentiles y pacientes, humildes, no tomando posturas con nada, lo bueno, lo malo, lo placentero o lo doloroso. El reconocimiento gentil permite a las cosas cambiar de acuerdo a su naturaleza, sin interferir. Así aprendemos a alejarnos de tratar de absorbernos en los objetos de los sentidos. Encontramos nuestra paz en el vacío de la mente, en su claridad, en su silencio.

11

VACÍO Y FORMA

Cuando tu mente está quieta, escucha, y puedes oír ese sonido vibratorio en la mente: "El sonido del silencio". ¿Qué es?, ¿es un sonido del oído, o es un sonido externo?, ¿es el sonido de la mente o el sonido del sistema nervioso, o qué? Sea lo que fuere, siempre está ahí, y puede ser usado en meditación como algo hacia lo que enfocarse.

Reconociendo que todo lo que surge, pasa; comenzamos a mirar a aquello que no surge o pasa, y que siempre está ahí. Si empiezas a pensar en ese sonido, darle un nombre, o afirmar cualquier tipo de logro de él, entonces por supuesto estás usándolo en el modo incorrecto. Es solamente un estándar para medir cuándo has alcanzado el límite de la mente, y el fin de la mente tan lejos como podamos observarlo. Así que desde esa posición puedes comenzar a observar. Puedes pensar y aún escuchar ese sonido (si estás pensando deliberadamente, es así) pero una vez que te pierdes en pensamientos, entonces te olvidas de él y no lo escuchas más. Así que si te pierdes en pensamientos, una vez que eres consciente de que estás pen-

sando nuevamente, vuelve al sonido, y escúchalo por un largo tiempo.

Donde antes eras arrastrado por emociones u obsesiones o los impedimentos que surgen, ahora puedes practicar gentilmente, muy pacientemente, reflexionando en la condición particular de la mente como *anicca*, *dukkha*, *anattā*, y entonces dejarlo ir. Es un gentil, sutil dejar ir, no un portazo de rechazo de ninguna condición. Así que la actitud, el correcto entendimiento es más importante que ninguna otra cosa. No hagas nada con el sonido del silencio. La gente se excita, pensando que han alcanzado algo, o descubierto algo, pero eso en sí mismo es otra condición que tu creas alrededor del silencio. Esta es una práctica muy tranquila, no una práctica excitante; utilízala hábilmente y gentilmente para dejar ir, ¡en lugar de agarrarte a la idea de que lograste algo! Si hay algo que bloquea a alguien en su meditación, ¡es la idea de que hayan obtenido algo!

Ahora, puedes reflexionar en las condiciones del cuerpo y de la mente y concentrarte en ellas. Puedes hacer un barrido a través del cuerpo y reconocer sensaciones, como las vibraciones en las manos o los pies. O puedes concentrarte en cualquier punto en tu cuerpo. Siente la sensación de la lengua en la boca tocando el paladar, o el labio superior sobre el labio inferior, o solo trae a tu conciencia la sensación de humedad de la boca, o la presión de las ropas sobre tu cuerpo, simplemente estas sutiles sensaciones que no nos ocupamos de atender. Reflexionando en estas sutiles sensaciones físicas, concéntrate en ellas y tu cuerpo se relajará. Al cuerpo humano le gusta ser notado. Aprecia que nos concentremos en él, de modo pacífico y gentil, pero si eres desconsiderado y odias al cuerpo, comienza a ser bastante insoportable. Recuerda que tenemos que vivir dentro de esta estructura por el resto de nuestras vidas. Así que haríamos bien en aprender cómo vivir en él con una buena actitud.

Tú dices: "El cuerpo no importa, es solo una cosa desagradable, envejece, se enferma, y muere. El cuerpo no importa, es la mente lo que cuenta", esa actitud ¡es bastante común entre los budistas! Pero en realidad, se requiere paciencia para concentrarse en tu cuerpo, de otro modo que no sea por vanidad. La vanidad es un mal uso del cuerpo humano, pero el recorrido con la atención es hábil. No es para reforzar el sentido de ego, sino simplemente un acto de buena voluntad y consideración por un cuerpo viviente, que no es tuyo de todos modos.

Así que tu meditación ahora es sobre los cinco *khandhā* [las cinco categorías por medio de las que el Buda resume cómo es experimentada la existencia: es decir, en términos de forma o cuerpo físico (*rūpa*), como sensaciones (*vedanā*), como percepción (*saññā*), como formaciones mentales (*saṅkhārā*) y como conciencia (*viññāna*)], y el vacío de la mente. Investígalos hasta que entiendas completamente que todo lo que surge, pasa y no es un 'yo'. Entonces allí no hay aferramiento a ninguna cosa como siendo un 'yo', y eres libre de ese deseo de saberte a ti mismo como una cualidad o una substancia. Esto es liberación del nacimiento y la muerte.

Este sendero de la sabiduría no es uno de desarrollar concentración para entrar en un estado de trance, sentirse exaltado y escaparse de las cosas. Tienes que ser muy honesto sobre las intenciones. ¿Estamos meditando para huir de las cosas?, ¿estamos tratando de entrar en un estado en el que podamos suprimir todos los pensamientos? Esta práctica de sabiduría es una práctica muy gentil, de permitir aparecer incluso a los más horribles pensamientos, y dejarlos ir. Tienes una válvula de escape, es como una válvula de seguridad donde puedes liberar el vapor cuando hay demasiada presión. Normalmente, si duermes mucho, entonces puedes soltar vapor durante el sueño. Pero no surge ninguna sabiduría de eso ¿no?, eso es lo

mismo que ser un animal tonto; desarrollas el hábito de hacer algo y luego quedas exhausto, entonces caes dormido, te levantas, haces algo y caes dormido otra vez. Este sendero es una investigación completa y un entendimiento de las limitaciones de la condición mortal del cuerpo y la mente. Ahora estás desarrollando la habilidad de salirte de lo condicionado y liberar tu identidad de la mortalidad.

Estás rompiendo a través de la ilusión de que eres una cosa mortal. Pero yo no estoy diciéndote que eres una criatura inmortal tampoco, porque podrías empezar a agarrarte de eso, y empezar a pensar: "mi verdadera naturaleza es lo inmortal, la atemporal eternidad de la dicha". Pero habrás notado que el Buda se contuvo de usar frases que pudieran apegarnos a nuestras ideas de una verdad última. Podemos sentirnos los personajes estelares (de nuestra película) cuando comenzamos a usar frases como esas.

Es realmente más útil observar esa tendencia que busca nombrar o concebir lo que es inconcebible, de ser capaces de contarle a alguien, o describirlo solo para sentir que has alcanzado algo. Es más importante observar eso que seguirlo. No es que no hayas realizado nada, tampoco, pero sé cuidadoso y vigilante de no apegarte a esa realización, porque si lo haces, por supuesto te llevará a la desesperación nuevamente.

Si te dejas llevar, tan pronto como te das cuenta de que te has dejado llevar, entonces detente. Ciertamente no des vueltas sintiéndote culpable sobre eso o sintiéndote abatido, pero solo detén eso. Cálmate, deja ir, suelta eso. Tú notas que la gente religiosa tiene revelaciones, y que sus ojos se vuelven muy brillantes. Los cristianos renacidos están simplemente brillando con este fervor, ¡muy impresionante, también!, debo admitir, que es muy impresionante ver gente tan radiante. Pero en budismo, ese estado es llamado '*saññā vipallāsa*' (locu-

ra de la meditación). Cuando un buen maestro ve que estás en ese estado, te manda a una cabaña bien lejos en el bosque y te dice que ¡no te acerques a nadie! Recuerdo que me puse así en Nong Khai, el primer año antes de que fuera con Ajahn Chah, yo creía que era un completo iluminado, sentado ahí en mi cabaña. Sabía de todo sobre todo en el mundo, entendía todo. Estaba simplemente tan radiante, y... pero no tenía nadie a quien hablarle. No podía hablar tailandés todavía, así que no podía ir a molestar a los monjes tailandeses. Pero el cónsul Británico de Vientiane vino un día, y alguien lo trajo a mi cabaña... y yo realmente ¡le di con todo lo que tenía! Se sentó ahí en un estado inmóvil, y, siendo inglés, era muy, muy cortés, pero cada vez que se levantaba para irse, no lo dejaba. No podía detenerme, era como las cataratas del Niágara, un enorme poder fluyendo, y no había manera de que pudiera detenerme a mí mismo. Finalmente se fue, se escapó de alguna manera: nunca volví a verlo, me pregunto por qué...

Así que cuando atravesamos ese tipo de experiencia, es importante reconocerla. No es nada peligroso si sabes lo que es. Sé paciente con esto, no te lo creas o seas indulgente en ello. Ves que los monjes budistas nunca van por ahí diciendo mucho sobre qué 'nivel de iluminación' tienen, es algo que no se dice. Cuando la gente nos pide enseñar, nosotros no enseñamos sobre nuestra iluminación, sino sobre las cuatro nobles verdades como un modo para que ellos se iluminen por sí mismos. Hoy en día hay todo tipo de gente clamando ser iluminados o Maitreya Budas o avatares, y todos tienen grandes grupos de seguidores; ¡la gente está deseosa de creer eso muy fácilmente! Pero el énfasis particular del Buda es el de reconocer el modo en que son las cosas, más que creer en lo que otras personas nos cuentan, o dicen. Este es un sendero de sabiduría, en el que estamos explorando o investigando los límites de la mente. Atestigua y

ve: '*sabbe saṅkhārā anicca*', 'todos los fenómenos condicionados son no-permanentes'; '*sabbe dhamma anattā*', 'todas las cosas son 'no –yo''.

12

VIGILANCIA INTERIOR

Ahora, respecto a la práctica de atención plena: concentración es poner tu atención en un objeto, sostener tu atención en ese solo punto (como el ritmo tranquilizante de la respiración normal) hasta que te vuelves ese mismo signo, y la noción de sujeto y objeto disminuye.

Atención plena, con meditación *vipassanā*, es la apertura de la mente: ya no te concentras en un solo punto, sino que observas atentamente y reflexionas en las condiciones que vienen y van, y en el silencio de la mente vacía. Hacer esto implica dejar ir un objeto; no te estás agarrando de ningún objeto particular, sino observando que cualquier cosa que surge, pasa. Esto es meditación de visión interna, o *vipassanā*.

Con lo que yo llamo 'escucha interior', puedes oír los ruidos que suceden en la mente, el deseo, los miedos, cosas que has reprimido y de las que nunca has estado totalmente consciente. Pero ahora, incluso si hay pensamientos obsesivos, miedos o emociones que surgen, entonces dispónte a permitirles volverse conscientes, así los puedes dejar ir hacia su cese. Si no

hay nada viniendo o yendo, entonces solo quédate en el vacío, en el silencio de la mente. Puedes oír un sonido de alta frecuencia en la mente, que siempre está ahí, no es un sonido del oído; puedes volverte hacia él, cuando te sueltas de las condiciones de la mente. Pero sé honesto con tus intenciones. Así que si estás atendiendo al silencio - el sonido silencioso de la mente- por aversión hacia las condiciones, eso es solo reprimirse nuevamente, no es purificación.

Si tu intención es equivocada, incluso cuando te concentras en el vacío no obtendrás un buen resultado, porque has errado el camino. No has reflexionado sabiamente en las cosas, no has dejado ir nada, solo te estás alejando por aversión, diciendo "no quiero ver eso", así que te escapas. Ahora esta práctica es de paciencia, de estar dispuesto a soportar lo que parece insoportable. Esta es una vigilancia interior, observando, escuchando, incluso experimentando. En esta práctica, el entender correctamente es lo más importante, en vez del vacío o la forma o cualquier cosa como esas. Entender correctamente viene con la reflexión de que cualquier cosa que surge, pasa; reflexión de que incluso el vacío es un 'no-yo'. Si tu afirmas que eres uno que realizó el vacío como si hubiese alcanzado algo, eso en sí mismo es intención incorrecta, ¿no es así?; pensando que eres alguien que ha alcanzado o realizado algo a nivel personal, proviene de un sentido de sí mismo. Así que nosotros no lo afirmamos. Si hay algo dentro de ti que quiere afirmar, entonces observa esa condición de la mente.

El sonido del silencio está siempre ahí, así que puedes usarlo como una guía en lugar de como un fin en sí mismo. De modo que esta es una práctica muy hábil para observar y escuchar, en lugar de simplemente reprimir condiciones por aversión hacia ellas. Pero resulta que el vacío es bastante aburrido realmente. Estamos acostumbrados a tener más entretenimiento,

¿cuánto tiempo puedes sentarte estando atento a una mente vacía, de todos modos? Así que reconoce que nuestra práctica no es para atarse a la paz, o al silencio, o al vacío como un fin en sí mismo, sino para usarlo como un modo hábil de ser el conocimiento y estar alerta. Cuando la mente está vacía, puedes mirar, allí hay atención inmóvil, pero no estás buscando renacer en ninguna condición, porque no hay en ello un sentido de 'yo'. El 'yo' siempre viene con la búsqueda de algo, o el intentar deshacerse de algo. Escucha al 'yo' diciendo: "Quiero alcanzar *samādhi*", "tengo que alcanzar *jhāna*". Ese es el 'yo' hablando: "Tengo que obtener la primera *jhāna*, la segunda *jhāna*, antes de que pueda hacer cualquier otra cosa", esa idea de que tienes que obtener algo primeramente. ¿Qué es lo que puedes saber cuando lees las enseñanzas de diferentes maestros? Tú puedes saber cuándo estás confundido, cuándo estás dudando, cuándo estás sintiendo aversión o sospecha. Tú puedes saber que estás siendo el que conoce, en lugar de decidir cuál maestro es el correcto.

La práctica de *mettā* significa usar la amabilidad, siendo capaz de soportar lo que sientes como insoportable. Si tienes una mente obsesionada que continúa y habla y regaña, y entonces quieres deshacerte de ella, cuanto más intentes suprimirla y deshacerte de ella, se pone peor. Y entonces algunas veces se detiene y tu piensas: "Ah, me deshice de ella, se fue". Pero comenzará nuevamente y tu pensarás: "¡Oh, no! pensé que me había deshecho de eso". Así que no importa cuántas veces esto va para atrás y para adelante, o como sea, tómalo como viene.

Sé uno que da un paso a la vez. Cuando estás dispuesto a tener toda la paciencia del mundo para estar con la condición presente, entonces puedes dejarla cesar. El resultado de permitir cesar a las cosas es que comienzas a experimentar la liberación, porque te das cuenta de que ya no estás cargando

las cosas que solías cargar. De alguna manera las cosas que solían enojarte, ya no te importan mucho realmente, y eso te sorprende. Empiezas a sentirte tranquilo en situaciones en las que nunca te sentiste tranquilo anteriormente, porque estás permitiendo que las cosas cesen, en vez de aferrarte y recrear miedos y ansiedades. Incluso la falta de tranquilidad de aquellos alrededor tuyo, no te afecta. No reaccionas a la falta de tranquilidad en los otros tensándote a ti mismo. Eso viene con el dejar ir y permitir el cese de las cosas.

Así que el panorama general ahora, es el tener esta vigilancia interior, y notar cualquier cosa obsesiva que aparezca. Si estas cosas continúan apareciendo todo el tiempo, entonces estás obviamente atado en cierta manera, ya sea a través de la aversión o por la pasión. Así que puedes empezar a reconocer el apego, en lugar de tratar de deshacerte de él. Una vez que puedes entenderlo y puedes dejarlo ir, entonces puedes atender al silencio de la mente, porque ya no hay razón para hacer nada más. No hay razón en sostener o agarrarse de condiciones más de lo necesario. Déjalas cesar. Cuando reaccionamos a lo que surge, creamos un ciclo de hábitos. Un hábito es algo que es cíclico, se mantiene en un ciclo, no tiene forma de cesar. Pero si lo dejas ir, y dejas a las cosas solas, entonces lo que surge, cesa. Esto no se vuelve un ciclo.

Así que el vacío no es deshacerse de todo; no es la nada absoluta, sino un infinito potencial para la creación, para surgir y pasar, sin que seas engañado por eso. La idea de mí como un creador, mis talentos artísticos, expresarme a mí mismo, es un increíble viaje del ego ¿no?: "Esto es lo que he hecho, esto es mío". Todos dicen: "Oh, eres realmente hábil, en verdad eres un genio". Sin embargo, mucho de las artes creativas tienden a ser regurgitaciones de los miedos y deseos de la gente. No es realmente creativo; es solo recrear cosas. No está proviniendo

de una mente vacía, sino de un ego, que no tiene un verdadero mensaje para dar, más que estar lleno de muerte y egoísmo. En un nivel universal, no tiene otro mensaje real más que "¡mírenme!" como una persona, como un ego. Sin embargo la mente vacía tiene infinito potencial para la creación. Uno no piensa en crear cosas; la creación puede ocurrir sin un 'yo' haciéndolas, esto ocurre.

Así que nosotros le dejamos la creación al *Dhamma*, en lugar de pensar que es algo de lo que hacerse responsable. Todo lo que tenemos que hacer ahora, todo lo que es necesario para nosotros, hablando convencionalmente, como seres humanos, como gente, es dejar ir, o no apegarse. Deja ir las cosas. Haz el bien, refrénate de hacer el mal, mantén atención plena. Un mensaje bastante básico.

PARTE III

REFLEXIÓN

13

LA NECESIDAD DE SABIDURÍA EN EL MUNDO

Estamos aquí, con un interés en común a todos nosotros. En lugar de un cuarto con individuos, en el que todos están siguiendo sus propios puntos de vista y opiniones, esta noche estamos todos aquí por un interés en común en la práctica del *Dhamma*. Cuando toda esta gente se reúne un domingo por la noche, comienzas a ver el potencial para la existencia humana, una sociedad basada en este interés común en la verdad. Nos unimos en el *Dhamma*. Lo que surge, pasa, y en este pasar, hay paz. Así, cuando comenzamos a dejar ir nuestros hábitos y ataduras a los fenómenos condicionados, empezamos a alcanzar la integridad y unicidad de la mente.

Esta es una reflexión muy importante. Para estos tiempos, cuando hay tantas peleas y guerras ocurriendo, porque la gente no puede estar de acuerdo en nada. Naciones contra naciones, un grupo contra el otro, esto solo sigue y sigue. Peleas y guerras ¿sobre qué? ¿por qué están peleando? Por sus percepciones del mundo. "Esta es mi tierra y la quiero de este modo.

Y quiero este tipo de gobierno, y este tipo de sistema político y económico", y esto sigue y sigue. Esto continúa hasta el punto donde matamos y torturamos, hasta que destruimos la tierra que estamos tratando de liberar, y esclavizamos o confundimos a toda la gente que estamos tratando de liberar. ¿Por qué? Porque no entendemos la forma en que son las cosas.

El camino del *Dhamma* es el de observar la naturaleza, y armonizar nuestras vidas con las fuerzas naturales. En la civilización europea, nunca hemos mirado realmente al mundo de ese modo. Lo hemos idealizado. Si todo fuera un ideal, entonces debería ser de una cierta manera. Y cuando nos atamos a ideales, terminamos haciendo lo que le hemos hecho a nuestra tierra en estos tiempos, contaminándola, y llegando al punto de destruirla completamente, porque no entendemos las limitaciones impuestas sobre nosotros por las condiciones de la tierra. Así en todas las cosas de esta naturaleza, algunas veces tenemos que aprender del modo difícil, haciendo todo mal y creando un desastre total. Con suerte, esta no es una situación sin solución.

Ahora, en este monasterio, los monjes y monjas están practicando el *Dhamma* con diligencia. Durante todo el mes de Enero, incluso, no estamos hablando, sino dedicando nuestras vidas y ofreciendo las bendiciones de nuestra práctica para el beneficio de todos los seres sensibles. Este mes completo es una oración continua y una ofrenda de esta comunidad para el beneficio de todos los seres sensibles. Este es un tiempo dedicado solamente a la realización de la verdad, viendo, escuchando y observando la forma en que son las cosas; un tiempo para refrenar las indulgencias en hábitos egoístas, estados de ánimo, para renunciar a todo eso para el beneficio de todos los seres sensibles. Esta es una señal para toda la gente, para reflexionar en este tipo de dedicación y sacrificio, de moverse

hacia la verdad. Es un apuntador dirigido hacia la realización de la verdad en tu propia vida, en lugar de vivir solamente del modo habitual, haciendo el mínimo esfuerzo posible, siguiendo las condiciones del momento. Es una reflexión para otros. Para renunciar a perseguir lo inmoral, egoísta o poco amable y tornarse en uno que se mueve hacia la impecabilidad, generosidad, moralidad y acción compasiva en el mundo. Si nosotros no hacemos esto, entonces estaremos en una situación completamente sin esperanza. Todo bien podría ser destruido, porque si nadie intenta usar su vida para nada más que para la indulgencia egoísta, entonces no vale la pena.

Este país es generoso y benevolente, pero podemos darlo por sentado y explotarlo por lo que podamos obtener de él. No pensamos mucho acerca de darle algo al país. Podemos demandar mucho, esperando que el gobierno lo haga todo bonito y fácil para nosotros, y luego lo criticamos cuando no puede cumplir con eso. En estos días encuentras individuos egoístas viviendo sus vidas en sus propios términos. Sin reflexionar sabiamente, o viviendo de un modo que pudiera ser una bendición para la sociedad en su conjunto. Como seres humanos podemos hacer de nuestra vidas una gran bendición; o podemos convertirnos en una plaga en el paisaje, tomando los recursos de la tierra para ganancia personal y obtener lo máximo posible para nosotros mismos, para 'mi' y lo 'mío'.

En la práctica del *Dhamma*, el sentido de 'mi' y 'mío' comienza a desintegrarse, el sentido de 'mi' y 'mío' como esta pequeña criatura sentada aquí, que tiene una boca y tiene que comer. Si yo sigo solo los deseos de mi cuerpo y emociones, entonces me vuelvo una pequeña criatura codiciosa y egoísta. Pero cuando reflexiono en la naturaleza de mi condición física, y en cómo puede ser usada hábilmente en esta vida para el beneficio de todos los seres, entonces este ser se vuelve una ben-

dición, (no es que uno piense de sí mismo como una bendición, 'yo soy una bendición'; ¡este es otro tipo de presunción, si empiezas a adherir a la idea de que eres una bendición!). De modo que uno está realmente viviendo cada día, de tal manera que su vida es algo que brinde alegría, compasión, amabilidad, o al menos que no esté causando innecesaria confusión y miseria.

Lo mínimo que podemos hacer es mantener los cinco preceptos (son los preceptos morales básicos a ser observados por cada practicante budista - ver glosario), de manera que nuestros cuerpos y nuestra palabra no sean usados para el trastorno, crueldad y explotación en este planeta. ¿Es eso pedir demasiado de cualquiera de ustedes?, ¿es mucho pedir, el renunciar a hacer lo que te dé la gana en el momento, para ser al menos un poco más cuidadoso y responsable por lo que haces y dices? Todos podemos tratar de ayudar, ser generosos, amables y considerados con los otros seres con los que tenemos que compartir el planeta. Todos podemos investigar sabiamente y entender las limitaciones que tenemos, de manera que no continuemos siendo engañados por el mundo de los sentidos. Es por esto que meditamos. Para un monje o una monja, este es un modo de vida, un sacrificio de nuestros deseos particulares y caprichos por el beneficio de la comunidad, de la sangha.

Si yo comienzo a pensar en mí mismo y en lo que quiero, entonces me olvido del resto de ustedes, porque lo que yo particularmente quiero en el momento, puede no ser bueno para el resto de ustedes. Pero cuando uso este refugio en la sangha como mi guía, entonces el beneficio de la sangha es mi alegría, y renuncio a mis caprichos por el beneficio de la sangha. Eso es por lo que todos los monjes y monjas se afeitan la cabeza y viven bajo la disciplina establecida por el Buda. Este es un modo de entrenarse uno mismo, en dejar ir el 'yo' como un modo de vida: una vía que no acarrea vergüenza o culpa o miedo en la

propia vida. El sentido de individualidad se pierde, porque uno no está determinado a ser independiente del resto, o a dominar, más bien a armonizar y vivir para el beneficio de todos los seres, en vez del beneficio propio.

La comunidad laica tiene la oportunidad de participar en esto. Los monjes y las monjas son dependientes de los laicos para su supervivencia básica, así que es importante que la comunidad laica tome esta responsabilidad. Eso extrae a los laicos de sus problemas y obsesiones particulares, porque cuando ustedes se toman el tiempo de venir aquí a dar, a ayudar, a practicar meditación y escuchar el *Dhamma*, nos encontramos fundiéndonos en la unicidad de la verdad. Podemos estar aquí juntos, sin envidia, celos, miedos, dudas, codicia o lujuria. Por nuestra inclinación hacia la realización de la verdad. Haz de esto la intención de tu vida, ¡no desperdicies tu vida en actividades tontas!

Esta verdad puede ser llamada de varias maneras. Las religiones tratan de expresarla con conceptos y doctrinas, pero hemos olvidado de qué trata la religión. En los últimos cien años -más o menos- nuestra sociedad ha estado siguiendo la ciencia materialista, el pensamiento racional y el idealismo basado en nuestra habilidad de concebir sistemas políticos y económicos. Sin embargo, no podemos hacer que funcionen, ¿o sí podemos?

No podemos realmente crear una democracia o un verdadero comunismo o un verdadero socialismo, no podemos crear eso, porque aún estamos engañados por el sentido del 'yo'. Así que todo esto termina en tiranía y egoísmo, miedo y desconfianza. Por lo que la actual situación mundial es el resultado de no entender el modo en que son las cosas, y en un tiempo en el que cada uno de nosotros, si realmente estamos interesados en lo que podemos hacer al respecto, tenemos que hacer de nuestras propias vidas algo valioso. Ahora, ¿cómo lo hacemos?

Primeramente, tenemos que admitir todo tipo de motivaciones o indulgencias egoístas, o inmadurez emocional, para poder reconocer estas cosas, y ser capaces de soltarlas; a abrir la mente a la forma en que son las cosas, a estar alerta. Nuestra práctica de *ānāpānasati* es un comienzo, ¿no? No es solo otro hábito o pasatiempo que desarrollamos para mantenernos ocupados, es más bien un medio de hacer un esfuerzo por observar, concentrarnos y permanecer con el modo en que la respiración es. Podemos, en cambio, usar un montón de tiempo viendo televisión, yendo al bar y haciendo todo tipo de cosas que no son muy hábiles, de algún modo eso parece más importante que usar cualquier momento observando nuestra respiración, ¿no es así? Cuando vemos las noticias en la TV, y vemos gente siendo masacrada en algún punto conflictivo del planeta, todo eso parece más importante que sentarse a observar inhalaciones y exhalaciones.

Pero así es la mente que no entiende la forma en que son las cosas; así que nos interesamos en ver las sombras en la pantalla y la miseria que puede ser observada en una pantalla de televisión sobre codicia, odio y estupidez, es lograda en la más desagradable de las formas. ¿No es mucho más hábil, utilizar ese tiempo estando con el modo en que el cuerpo es en este momento? Sería mejor tener respeto por esta forma física, este cuerpo que está aquí, así uno aprende a no explotarlo, a hacer un mal uso de él, y entonces no sentirnos resentidos con él, cuando no nos da la felicidad que queremos.

En la vida monástica no tenemos televisión porque dedicamos nuestras vidas a hacer cosas más útiles. Como observar nuestra respiración y caminar yendo y viniendo en un sendero del bosque. Los vecinos piensan que estamos locos. Todos los días ven gente envuelta en frazadas y caminando de un lado para el otro: "Y estos, ¿que están haciendo?, deben estar lo-

cos". Tuvimos una cacería del zorro un par de semanas atrás. Los cazadores estaban corriendo tras los zorros, a través de nuestros bosques (¡haciendo algo realmente útil y beneficioso para todos los seres sensibles!) sesenta perros y toda esta gente bastante entrada en años, corriendo tras un zorro flaco.

Sería mejor usar el tiempo caminando ida y vuelta en un sendero del bosque ¿no? Mejor para el zorro, para los perros, para los bosques y para los cazadores de zorros. Pero la gente en West Sussex piensa que ellos son normales. Ellos son los normales y nosotros somos los locos. Cuando observamos nuestra respiración y caminamos ida y vuelta el sendero del bosque, ¡al menos no estamos aterrorizando zorros! ¿Cómo te sentirías si sesenta perros te estuvieran persiguiendo? Imagina lo que tu corazón haría si tienes un grupo de sesenta perros corriéndote y gente a caballo dándoles instrucciones para que te atrapen. Es feo reflexionar en esto.

Sin embargo, esto es considerado normal, o incluso algo deseable para hacer en esta parte de Inglaterra. Porque la gente no se toma el tiempo para reflexionar, podemos ser víctimas de los hábitos, atrapados en deseos y hábitos. Si realmente investigáramos la cacería de zorros, no podríamos hacerla. Alguien con inteligencia y que realmente considerara de qué se trata esto, no querría hacerlo. Por otro lado, cuando caminamos yendo y viniendo atentamente u observamos nuestra respiración, comenzamos a ser más inteligentes, alerta y sensibles. Y por medio de estas prácticas aparentemente insignificantes, como cuando mantenemos los cinco preceptos, la verdad sale a la luz: vivir en el *Dhamma* crea un campo de bendición para el mundo.

Cuando comienzas a reflexionar en la forma en que son las cosas y recuerdas cuando tu vida estuvo en verdadero peligro, sabes qué horrible se siente eso. Es una experiencia absoluta-

mente terrorífica. Uno no desea someter intencionalmente a ninguna otra criatura a esa experiencia, si uno ha reflexionado en ello. No hay modo de que uno vaya a someter intencionalmente a otra criatura a ese terror. Si no reflexionas, piensas que el zorro no importa. O que un pez no importa. Ellos están ahí solo para tu placer, cazar o pescar es algo para hacer un domingo por la tarde. Recuerdo una mujer que vino a verme y estaba muy preocupada de que nosotros adquiriésemos la laguna Hammer (siendo parte de un monasterio budista, el bosque Hammer y su laguna, por supuesto, se convierten en santuarios de vida silvestre). Esta mujer dijo: "Sabes que obtengo tanta paz; no vengo aquí a pescar, vengo por la paz de estar aquí". Pasaba cada domingo atrapando peces solo para estar en paz. Yo pensé que parecía bastante saludable, estaba un poco rellena, no se estaba muriendo de hambre. Realmente no necesitaba pescar para sobrevivir.

Le dije: "Bueno, si no necesitas pescar para sobrevivir (tienes suficiente dinero, espero, para comprar pescado), tu puedes venir aquí después de que nosotros compremos esta laguna y puedes simplemente meditar aquí. No tienes que pescar". ¡Ella no quería meditar! Entonces luego empezó con que los conejos le comían sus repollos, así que ella tuvo que poner todo tipo de cosas para matar a los conejos, para mantenerlos alejados de sus repollos. Esta mujer nunca reflexionó en nada. Le mezquina a esos conejos sus repollos; ella bien puede ir a comprar repollos, pero los conejos no pueden. Los conejos tienen que hacer lo mejor que pueden, comiéndose los repollos de alguien. Pero ella realmente nunca abrió su mente al modo en que son las cosas, a lo que es verdaderamente amable y benevolente. Yo no diría que era cruel o sin corazón, solo una mujer ignorante de clase media que nunca reflexionó en la naturaleza o se dio cuenta del modo en que el *Dhamma* es. Así que ella piensa que

los repollos están ahí para ella, y no para los conejos, y los peces están ahí para que ella pueda tener una pacífica tarde de domingo, torturándolos.

Ahora, esta habilidad de reflexionar y observar es a lo que el Buda apuntaba en sus enseñanzas, como la liberación de estar siguiendo ciegamente hábitos y convenciones. Este es un modo para liberar a este ser, del engaño de la condición sensorial, a través de la reflexión sabia acerca del modo en que son las cosas. Comenzamos observando en nosotros mismos el deseo por algo, o la aversión, la torpeza o la estupidez de la mente. No estamos tomando y eligiendo, o tratando de crear condiciones placenteras para el placer personal, pero estamos incluso dispuestos a soportar condiciones miserables o no placenteras con el objeto de entenderlas como solo eso, y ser capaces de dejarlas ir. Estamos empezando a liberarnos a nosotros mismos del escapar de las cosas que no nos gustan.

También comenzamos a ser mucho más cuidadosos sobre cómo vivimos. Cuando ves de qué se trata todo, realmente quieres ser muy, muy cuidadoso sobre lo que haces y dices. Puedes tener la intención de no vivir tu vida a expensas de cualquier otra criatura. Uno ya no piensa más que la propia vida es más importante que la vida de otros. Uno comienza a sentir la libertad y la liviandad en esa armonía con la naturaleza, en lugar de la pesadez de la explotación de la naturaleza para la ganancia personal.

Cuando abres la mente a la verdad, entonces te das cuenta de que no hay nada que temer. Lo que surge, pasa. Lo que nace, muere, y no es un 'yo'. Así que nuestro sentido de estar atrapados en una identidad con este cuerpo humano, se desvanece. No nos vemos a nosotros mismos como algo aislado, una alienada entidad perdida en un misterioso y espantoso universo. No nos sentimos sobrecogidos por esto, tratando de hallar

un pedacito del que podamos agarrarnos y sentirnos seguros, porque nos sentimos en paz con esto. Entonces, nos habremos fundido con la verdad.

GLOSARIO Y NOTAS

En esta traducción al español se ha optado por ser lo más fiel posible a las palabras de Ajahn Sumedho, en este conjunto de diferentes charlas del *Dhamma* que brindó hace más de 30 años. Solo se han alterado levemente algunas pocas expresiones idiomáticas para una mayor fluidez y claridad del texto.

Las charlas fueron dadas en inglés con la inclusión de unos cuantos términos en Pali, el idioma en que originalmente se volcaron las escrituras. Todos los términos en Pali o son explicados en el texto, o en el glosario.

Pali y sánscrito son idiomas muy próximos entre sí, en general los términos del budismo que han llegado hasta nosotros (en Occidente) provienen de fuentes en sánscrito, como por ejemplo: Buda o budismo. En esta traducción se decidió conservar la pronunciación en Pali, por ser propia de la tradición Theravada. Cuando las vocales tienen una raya horizontal superior, se pronuncian como vocales del doble de duración, por ejemplo en Mettā, se pronuncia como Mettaa.

Dos términos de la lengua inglesa que son fundamenta-

les, se han traducido a su equivalente en español: Mindfulness (Atención plena) e Insight (Visión introspectiva). Si bien estos términos ingleses son ahora ampliamente difundidos, especialmente entre los meditadores, este libro está dirigido al lector hispanohablante, en países donde grandes sectores de la población no tiene conocimientos sobre este tipo de meditación o sobre budismo en general, por lo que la comprensión de su significado es más importante que la moda o su uso convencional.

Se dan las siguientes definiciones para facilitar la comprensión de los términos clave del budismo:

Anicca: No-permanencia, inestabilidad, transitoriedad e inconsistencia; la condición de sufrimiento, deterioro y desintegración.

Dukkha: La tensión, estrés y conflicto de un objeto, debido a la alteración de sus factores determinantes, impidiéndole permanecer como es; aquello difícil de soportar o sostener, la agitación de la mente, la angustia, lo insatisfactorio, el descontento, el sufrimiento.

Anattā: Literalmente, "no-yo"; por lo tanto impersonal, sin ego, sin esencia individual; ni una persona, ni perteneciente a una persona. La condición de las cosas que están vacías de un verdadero ser.

Dhamma: La enseñanza del Buda como está contenida en las escrituras del canon Pali; de un carácter no dogmático, sino más bien como una balsa o vehículo para llevar al discípulo a la iluminación. También, la verdad hacia la que la enseñanza apunta; aquello que está más allá de las palabras, conceptos o el entendimiento intelectual.

Sangha: La comunidad de aquellos que practican el camino del Buda. Más específicamente, aquellos que se han comprometido formalmente al modo de vida de monjes mendicantes (*bhikkhu*), son aquellos que están en el sendero o que han alcanzado los frutos de las cuatro etapas de la iluminación: entrada en la corriente, uno que retorna una vez, uno que no retorna y Arahant, alguien completamente iluminado.

Vipassanā: Visión Interna, visión profunda, introspección, intuición, discernimiento, conocimiento directo e instintivo, penetración, perspicacia, astucia, revelación. En inglés es traducido como 'insight'.

Atención Plena: Presencia mental, plena conciencia, completamente consciente, mantenerse atento, recordar continuamente. En inglés es traducido como 'mindfulness'. El término Pali es *sati*.

Sati: Tener memoria, reconocimiento, conciencia, propósito o resolución mental, estado despierto o alerta de la mente, lucidez mental, presencia mental, vigilancia u observación de la mente.

Mettā: Amabilidad, amor bondadoso, amistad, simpatía, interés activo en otros, deseo de brindar bienestar a otros. En inglés es traducido como 'Loving kindness'.

Jhāna: Absorción mental. Un estado de fuerte concentración mental, enfocada en una única sensación física o noción mental.

Pāṭimokkha: La recitación formal de las 227 reglas de conducta, que regulan la vida de los monjes budistas Theravada.

Nibbāna: (sánscrito: *Nirvāna*) Frescura, apagamiento, extinción, desligar, pureza. El estado de liberación de todo sufrimiento, deseos, pasiones e impurezas. El objetivo del sendero budista. La completa extinción de la codicia, el odio y la ignorancia. Otros epítetos: Lo no creado, lo no formado, lo incondicionado, la verdad, la ley, lo inmortal, lo no nacido, la isla, lo verdaderamente difícil de ver, lo infinito, Paz.

Los cinco preceptos:

1. Me abstengo de dañar o quitar la vida a toda clase de seres sensibles.
2. Me abstengo de tomar para mí lo que no me ha sido dado.
3. Me abstengo de toda actividad sexual incorrecta.
4. Me abstengo de mentir y hacer mal uso de la palabra hablada (mentiras, chismes, etc.).
5. Me abstengo de consumir alcohol, drogas y todo tipo de sustancias tóxicas que me lleven a ser descuidado.

El material en este libro ha sido editado de charlas dadas en el monasterio budista de Chithurst, en Enero de 1984, con la excepción de tres secciones: “Esfuerzo y relajación”, “Amabilidad” y “Los obstáculos y su cese”, que fueron tomadas de charlas dadas en Wat Pah Nanachat, el monasterio internacional del bosque, en Ubon Ratchathani, en el noreste de Tailandia, en Diciembre de 1982.

Ajahn Sumedho nació en Estados Unidos, se convirtió en *bhikkhu* en 1967 y entrenó por 9 años con Ajahn Chah en Wat Pah Pong, un monasterio del bosque en la provincia de Ubon en Tailandia. En 1976 fue invitado a Inglaterra; estableció Cittaviveka (monasterio budista Chithurst) en West Sussex en 1979, y el Monasterio budista Amaravati en Hertfordshire en 1984. Durante sus 34 años de permanencia en Inglaterra, enseñó extensivamente por todo el mundo, ordenó muchos monjes y monjas, y también autorizó el establecimiento de otros ocho monasterios más.

Muchas de sus charlas están disponibles en versiones de audio, y algunas han sido transcriptas y editadas en una colección de libros.

En Noviembre de 2010, Ajahn Sumedho se apartó de sus deberes como Abad y maestro, y continúa practicando en ambientes más apartados.

Este libro es para su distribución gratuita, por favor no vendas este libro.

Este trabajo está bajo la licencia de Atribución Creativa Ordinaria no comercial o derivadas.

4.0 Licencia Internacional. Para ver una copia de esta licencia, por favor visita http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Se permite:

Copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.El propietario de la licencia no puede revocar estos permisos en tanto se observen los términos de la licencia.

En los siguientes términos:

Atribución: Se debe dar crédito al autor original, proveyendo el enlace de la licencia, e indicando si algún cambio ha sido realizado. Se permite hacerlo de manera razonable, pero no de manera que sugiera que el propietario de la licencia respalda el cambio.• No comercialización: No puede usarse este trabajo para propósitos comerciales.• No se autorizan trabajos derivados: Si se mezclan, alteran, transforman o desarrollan sobre la base de este trabajo, no se permite la distribución de estos trabajos modificados.• No limitaciones adicionales: No se permite añadir términos legales que restrinjan a otros de actuar de alguna manera que la licencia permita.

Anuncios:

No es necesario adquirir la licencia para partes del material usados para el dominio publico, o donde su uso es permitido por una aplicación de una excepción o limitación.

No se proveen garantías. La licencia podría no autorizar a todos los permisos necesarios para el uso pretendido. Por ejemplo, otros derechos como la publicidad, privacidad, o derechos morales podrían limitar el uso de este material.

El monasterio budista Amaravati operando como ‘Amaravati Publications’ hace valer sus derechos morales para ser identificado como el autor de este libro.